

El secreto de la felicidad

Usualmente la **felicidad es concebida como un sentimiento** asociado a la alegría, la sensación de placer o gratificación; no obstante, al igual que los otros sentimientos que experimentamos, esta **no dura para siempre**, y en el esfuerzo de querer experimentarla en todo momento nos terminamos frustrando.



¿Podrá tener la felicidad un significado más efectivo?

Sí, si entendemos a la felicidad como vivir una vida significativa y con sentido. **Aceptando lo bueno y malo**, pero dirigiendo nuestro actuar a lo que es realmente valioso en nuestra vida.

LAS LLAVES HACIA LA FELICIDAD



ACEPTA TUS EMOCIONES



IDENTIFICA LO IMPORTANTE EN TU VIDA



ACTÚA EN DIRECCIÓN A LO IMPORTANTE



VIVE EN EL AQUÍ Y AHORA

