

## MÓDULO 3

- 1.- Lee las columnas y observa los puntos en común que tienen.
- 2.- En otra hoja vas a realizar tu propio listado, Para Vivir Feliz.
- 3.- Sube tu listado a la plataforma en la sección de Tareas con tu nombre completo.

 <b>PARA VIVIR FELICES, SANOS Y NO ENFERMARNOS</b>				
APA	HARVARD DR. TAL BEN SHAHAR	CARL JUNG	Universidad Sao Paulo DR. DRÁUZIO VARELLA	YO
1 RECONOCE TUS AFECTOS Y VÍNCULOS FAMILIARES Y EXTERNOS	LA FELICIDAD ESTÁ EN LA MENTE Y EN TU CORAZÓN	BUENA SALUD FÍSICA Y MENTAL	HABLA DE TUS SENTIMIENTOS	
2 ACEPTA AYUDA Y/O PIDE AYUDA	TEN SENTIDO DE PROPÓSITO MEDITA	BUENAS RELACIONES PERSONALES E ÍNTIMAS, COMO SON RELACIÓN DE PAREJA, FAMILIARES Y DE AMIGOS	TOMA DECISIONES NO SEAS INDECISO O POSTERGUES COSAS	
3 VE LA CRISIS NO COMO PROBLEMA, SINO COMO POSIBILIDAD DE CRECIMIENTO	AGRADECE A LA VIDA TODO LO BUENO QUE TIENES SIEMPRE SALUDA, SINRÍE Y SÉ AMABLE	FACULTAD PARA PERCIBIR LA BELLEZA DEL ARTE Y LA NATURALEZA	BUSCA SOLUCIONES A LOS PROBLEMAS, EN VEZ DE BUSCAR PROBLEMAS O CULPABLES	
4 ACEPTA LO QUE NO PUEDES MODIFICAR PORQUE NO DEPENDE DE TI	CULTIVA TUS AMISTADES	ESTÁNDARES DE VIDA RAZONABLES Y TRABAJO SATISFACTORIO	NO VIVAS DE APARIENCIAS, SE AUTÉNTICO	
5 PON ATENCIÓN, ESFUERZO Y RESPONSABILIDAD A LO QUE SI PUEDES MODIFICAR	DESAYUNA Y HAZ EJERCICIO	UNA VISIÓN FILOSÓFICA O RELIGIOSA QUE PERMITA LIDIAR DE MANERA AGRADABLE CON LAS VICISITUDES DE LA VIDA	ACÉPTATE COMO ERES Y TRABAJA EN TI LO QUE SEPAS QUE NECESITAS MEJORAR	
6 SE FLEXIBLE LAS COSAS Y PERSONAS CAMBIAN INCLUSO TU MISMO(A)	SE ASERTIVO: PIDE LO QUE QUIERES Y DI LO QUE PIENSAS CON RESPETO	TENER PROPÓSITOS CLAROS	CONFÍA EN TI MISMO Y TAMBIÉN EN LOS DEMÁS	
7 PONTE NUEVOS OBJETIVOS, NUEVOS RETOS, NUEVAS METAS	GASTA TU DINERO EN EXPERIENCIAS Y NO TANTO EN COSAS	TRABAJAR NUESTRAS SOMBRA, DONDE LO INCONSCIENTE SE HACE CONSCIENTE	NO VIVAS SIEMPRE TRISTE	
8 SE REALISTA Y NO TE PONGAS OBJETIVOS QUE SABES QUE NO VAS A ALCANZAR	PERDONA TUS ERRORES Y VÍVELO COMO APRENDIZAJE			
9 PON TODA TU ATENCIÓN Y ESFUERZO PARA ALCANZAR TUS METAS	SÉ RESILIENTE: CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN ANTE SITUACIONES DIFÍCILES			
10 ACTÚA CON DECISIÓN, PERSEVERANCIA CONFIANZA, QUE NADIE TE "ROBE" TU ÁNIMO	PEGA RECUERDOS, FRASES BONITAS, FOTOS DE TUS SERES QUERIDOS POR TODOS LADOS DE TU CASA O TRABAJO			
11 REFLEXIONA LA LECCIÓN O LO QUE HAS APRENDIDO DE TI MISMO, DESPUÉS DE UNA CRISIS O UN PROBLEMA	SIMPLIFICA EL OCIO Y EL TRABAJO			

## Módulo 3

- 1.- Anota en cada rubro, los nombres de las personas que te apoyan y te ayudan cuando lo necesitas .
- 2.- Ya que las hayas anotado, subraya aquellas con las que les has demostrado reciprocidad.
- 3.- Sube tu tarea a la plataforma con tu nombre completo.

1 , 2 , 3 , yo cuento con...

