



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



CORRER
SONREIR
DESPERTAR
COMER
CAMINAR
SOLIDARIDAD
SONREIR
AUTOCUIDADO
APRENDER
SOLIDARIDAD
ENSEÑAR
ALEGRE

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

PLAN NACIONAL DE EDUCACIÓN

Positiva Educa

SENTIR
SONREIR
CAMINAR
RESPIRAR
FELICIDAD
ENAMORARSE
APRENDER
SOÑAR
ALCANZAR
HABLAR
FELIZ
DESPERTAR
AGRADECER
FAMILIA



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

Roberto Machado

roberto@robertomachado.com.ve

Contacto: +57 350 8492513



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



Al observador atento la vida cotidiana le ofrece una infinidad de encantos que pasan

desapercibidos para los demás.





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

**LA CONCIENCIA ES LA CLAVE DE LA
FELICIDAD: ¿CÓMO PUEDES SER
MAS CONSCIENTE EN TU DIA A DIA?**

01

SER FELIZ: CÓMO ALCANZAR LA FELICIDAD

20

5 PASOS PARA SER UN GERENTE DE FELICIDAD EN TU TRABAJO

19

EL SALARIO EMOCIONAL Y CÓMO AYUDA EN LA FELICIDAD LABORAL

18

LA FELICIDAD COMO CLAVE DEL LIDERAZGO

17

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 13: Aprender a perdonar

16

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 12: Fluir más en la vida diaria

02

LA CONCIENCIA ES LA CLAVE DE LA FELICIDAD: ¿CÓMO PUEDES SER MÁS CONSCIENTE EN TU DÍA A DÍA?



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

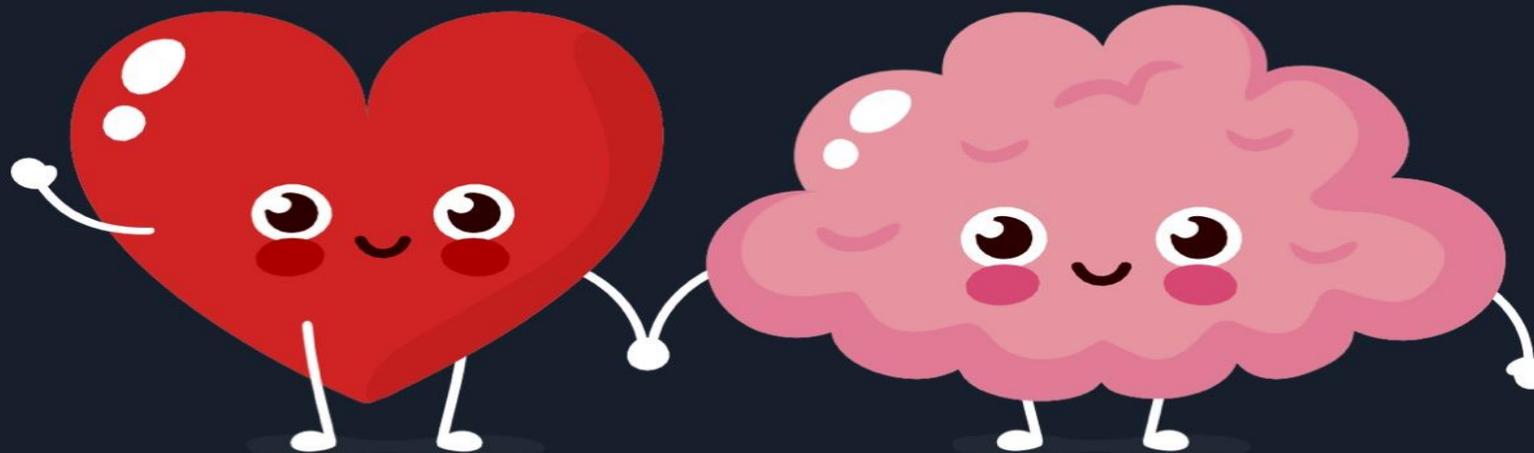
15

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 11: Desarrollar la inteligencia espiritual

03

EL PODER DE LA VISUALIZACIÓN PARA ALCANZAR LA FELICIDAD



14

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 10: Ejercer la generosidad y amabilidad

04

5 EJERCICIOS MINDFULNESS PARA MEJORAR TU BIENESTAR EMOCIONAL

13

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 9: Practicar la meditación plena

05

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 1: Dar las Gracias (Ser Agradecido)

12

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 8: Evitar la rumiación y la comparación social

RUTA DE CONOCIMIENTO

06

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 2: Cultivar el optimismo

11

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 7: Cultivar las relaciones sociales

07

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 3: Saborear lo bueno de la vida

08

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 4: Realizar actividad física

09

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 5: Contar con estrategias para afrontar dificultades

10

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 6: Comprometerse con objetivos

TABLA DE CONTENIDOS



Felicidad y Conciencia



Definición



Diferencias



Ser consciente



4 claves para ser
más consciente



OBJETIVO GENERAL



Este taller permite llevar a cabo en los participantes una **transformación interior**, a nivel subconsciente, que les llevará a **eleva su nivel de conciencia**, hasta un punto en el que **la felicidad es exclusivamente una decisión personal**.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Brindar las herramientas necesarias para que la persona despierte, a nivel de la conciencia, la decisión de ser Feliz.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

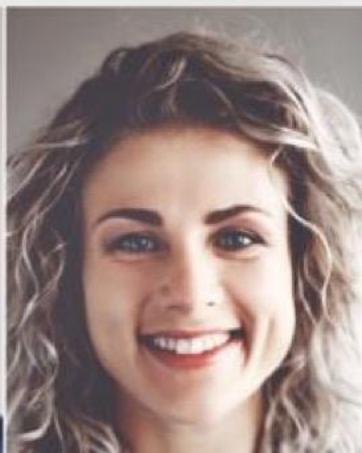
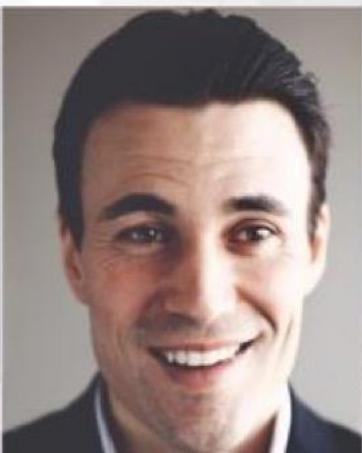
Vivir en el momento presente, superando el pasado y no preocupándose por el futuro.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



PREGUNTAS

- 
- 1 ¿Qué es la felicidad?
 - 2 ¿Qué es el nivel de conciencia?
 - 3 ¿Qué relación existe entre ambos?

¿RECUERDAS LA
ÚLTIMA VEZ QUE
FUISTE FELIZ?



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



“Lo que uno vive no importa mucho, sino que importa más cómo uno lo vive”

Stefan Klein



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



“La vida no es la que uno vivió, sino la que uno recuerda y cómo la recuerda para contarla.”

-Gabriel García Márquez





**Jugarle un truco a la mente
para despertarla**



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA





felicidad 100%



felicidad 70%

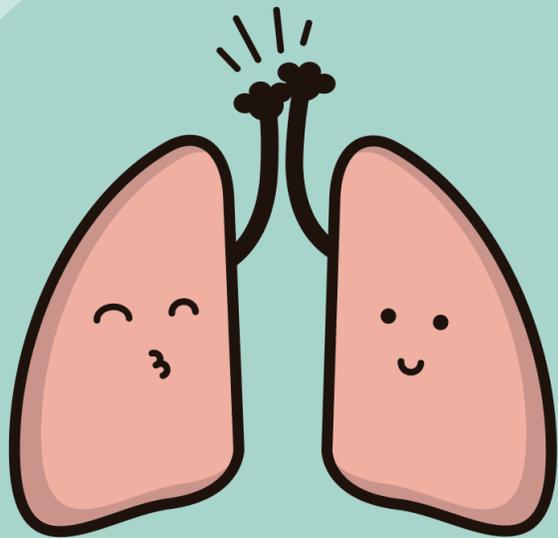




4 claves para ser más consciente en tu día a día y lograr una apertura hacia una vida desbordante de felicidad.

- ☺ **Respira**
- ☺ **Concéntrate** en una tarea por vez
- ☺ **No juzgues** tus pensamientos.
- ☺ **Cultiva presencia**





RESPIRA TRANQUILO

RESPIRACIÓN CUADRADA

INHALA
DURANTE
4 SEGUNDOS

SOSTÉN
DURANTE
4 SEGUNDOS



SOSTÉN
DURANTE
4 SEGUNDOS

EXHALA
DURANTE
4 SEGUNDOS



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

A woman with long blonde hair, wearing a blue t-shirt and light-colored shorts, is riding a white bicycle on a paved road. The background shows a scenic landscape with mountains, a house, and a sunset. A semi-transparent dark grey banner is overlaid across the middle of the image, containing the text "Concéntrate en una tarea por vez" in white.

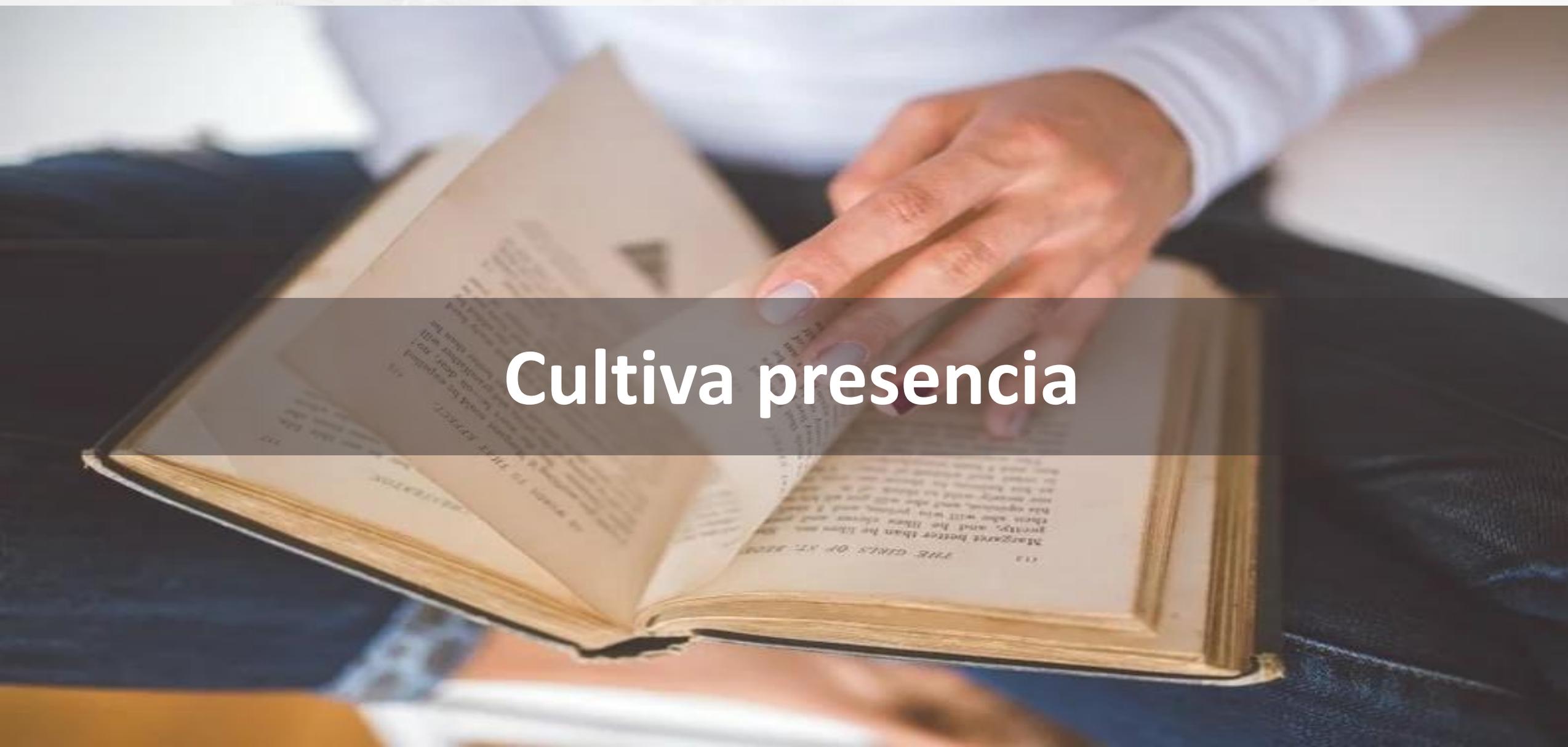
Concéntrate en una tarea por vez

A person wearing a black and white striped long-sleeved shirt is standing in a vast, open landscape. They are holding a large, dark black balloon that completely obscures their face. The background is a dramatic sky with soft, golden light from a low sun, creating a hazy, atmospheric effect. The ground is a flat, brownish field.

No juzgues tus pensamientos



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



Cultiva presencia

4 claves para ser más consciente en tu día a día y lograr una apertura hacia una vida desbordante de felicidad.

- ☺ **Respira**
- ☺ **Concéntrate** en una tarea por vez
- ☺ **No juzgues** tus pensamientos.
- ☺ Cultiva **presencia**





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



Conciencia de cada acto. Caminando en el camino, camina completamente alerta; comer, comer con conciencia. Lo que sea que estés haciendo, no dejes que el pasado y el futuro interfieran. Estate en el presente.

De eso se trata la conciencia.

Osho



BIBLIOGRAFIA

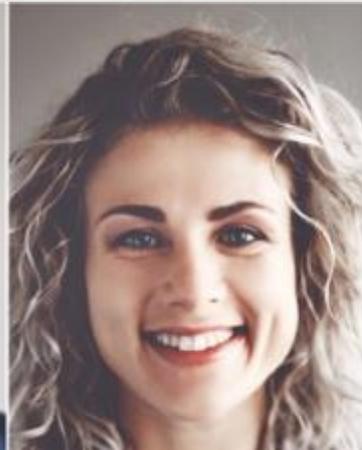
- 1 La fórmula de la felicidad. (Stefan Klein)
- 2 La psicología de la felicidad. (Argyle, M.)
- 3 Aprende a hacer feliz. (2010)
http://www.youtube.com/watch?v=SpbMt7ehgeo&feature=youtube_gdata_player



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



PREGUNTAS

- 
- 1 Las claves para ser más consciente son:
 - 2 ¿Cómo se llama el ejercicio de respiración que pusimos en practica?
 - 3 Para jugarle truco a la mente para despertarla se debe:



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

CONSULTA

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

www.positivatravesia.co

+1.000 Acciones educativas

- ✓ Cursos
- ✓ Seminarios
- ✓ Workshop
- ✓ Talleres
- ✓ Simposios
- ✓ Paneles
- ✓ Congresos
- ✓ Lanzamientos
- ✓ Coloquios



RECUERDA QUE POSITIVA — TIENE PARA TI —





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

PLAN NACIONAL DE EDUCACIÓN

Positiva Educa

SENTIR
SONREIR
CAMINAR
RESPIRAR
FELICIDAD
ENAMORARSE
APRENDER
SOÑAR
ALCANZAR
HABLAR
FELIZ
DESPERTAR
AGRADECER
FAMILIA



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



CORRER
SONREIR
DESPERTAR
COMER
CAMINAR
SOLIDARIDAD
SONREIR
AUTOCUIDADO
APRENDER
SOLIDARIDAD
ENSEÑAR
ALEGRE

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda