



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**

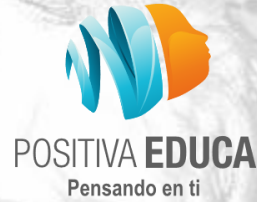
---

**DE LA COMUNIDAD**

**Roberto Machado**

[roberto@robertomachado.com.ve](mailto:roberto@robertomachado.com.ve)

Contacto: +57 350 8492513



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



**Crea la visión más alta y más grande posible de tu vida, porque llegas a ser aquello en lo que crees.**





**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# EL PODER DE LA VISUALIZACIÓN PARA ALCANZAR LA FELICIDAD



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

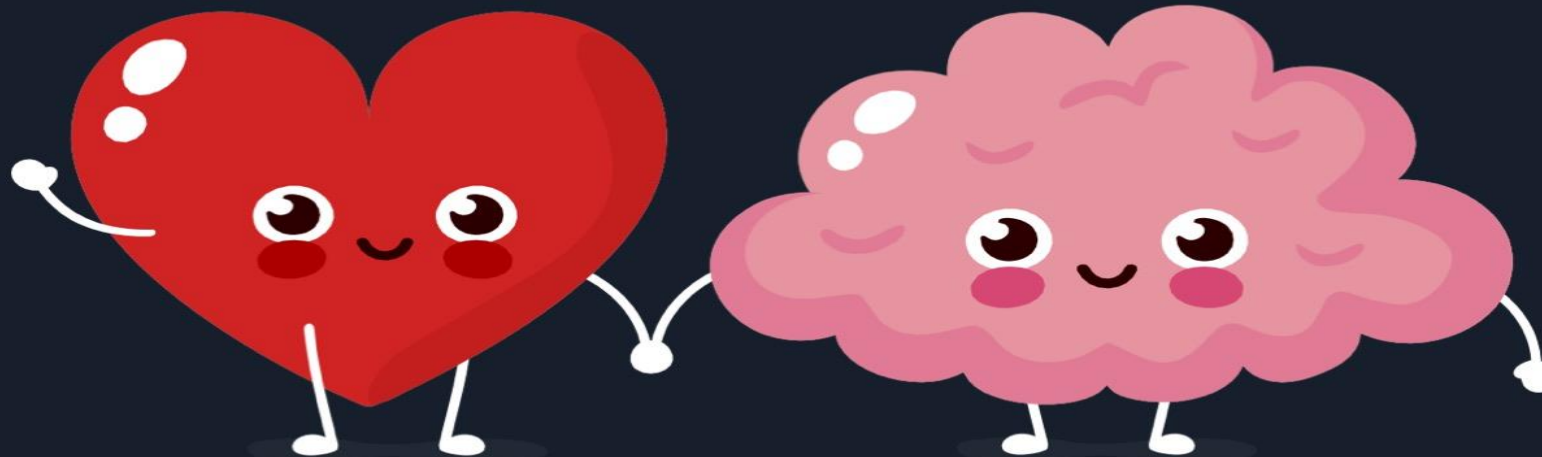
15

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


### **Visualización creativa**

 Definición

 Claves

### **Ejercicios de visualización**

 Luz blanca

 El mar y tu poder personal



## OBJETIVO GENERAL



En este taller **aprenderemos a visualizar mentalmente** situaciones, sensaciones y emociones como vehículo para **alcanzar un estado de relajación y felicidad.**

## OBJETIVO ESPECIFICO 1

Aprender cómo utilizar el arte de la visualización y las afirmaciones para jugar un papel poderoso en sentir la felicidad.

## OBJETIVO ESPECIFICO 2

Dominar el arte y ciencia de la visualización y la relajación profunda para poder experimentar la energía y el flujo de la vida.



TRAVESÍA 2021  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# EVALUÉMONOS

## SONDEO

---





# PREGUNTAS

- 
- 1 ¿Qué es la visualización creativa?
  - 2 ¿Qué es el poder de la visualización?
  - 3 Pautas para la visualización creativa

# ¿Qué es la visualización creativa?





# El Poder de la visualización



**Materializar algo que no existe y  
volverlo real.**





**VISUALIZA  
TU FUTURO.  
LUEGO CRÉALO**



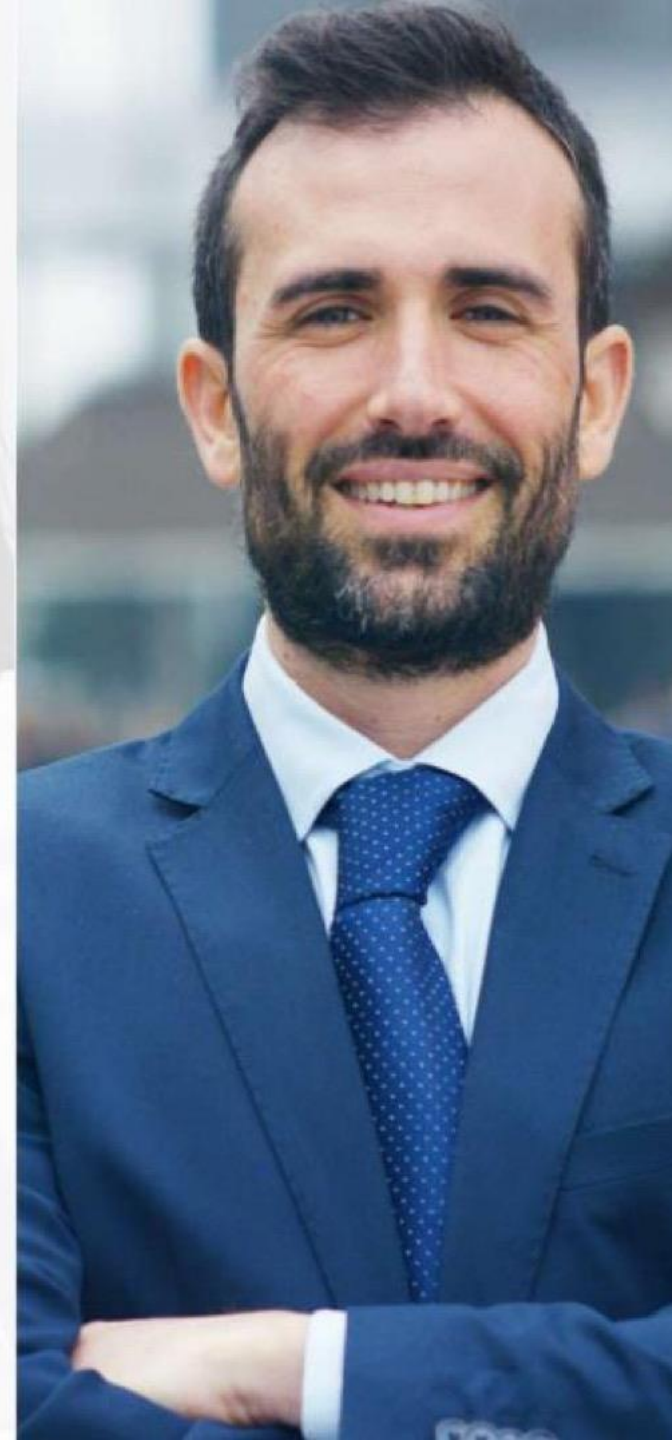


# Ejercicio Visualización Luz Blanca

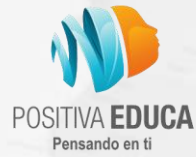


# Las claves de la visualización creativa

- ☺ Frecuencia.
- ☺ Vivacidad.
- ☺ Intensidad.
- ☺ Duración.







**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



# Ejercicio Visualización

## El mar y tu poder personal



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



**La imaginación es más importante que el conocimiento. Mientras que el conocimiento define todo lo que conocemos y entendemos actualmente, la imaginación apunta a todo lo que podríamos descubrir y crear.**

Albert Einstein



# BIBLIOGRAFIA

---

- 1 Visualización creativa. (Shakti Gawain)
- 2 Las gafas de la felicidad. (Rafael Santandreu)
- 3 La llave de tu felicidad (Ma Prem Bhama)





**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# EVALUÉMONOS

## SONDEO

---



# PREGUNTAS

- 
- 1 ¿Qué es la visualización creativa?
  - 2 ¿Qué es el poder de la visualización?
  - 3 Pautas para la visualización creativa



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

CONSULTA

# TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

[www.positivatravesia.co](http://www.positivatravesia.co)

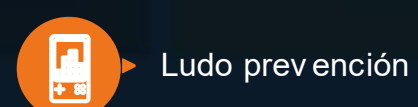
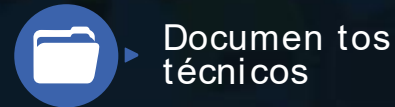
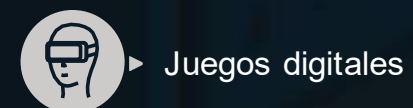
**+1.000** Acciones educativas

- ✓ 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