



POSITIVA
COMPANÍA 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
AUTOCAIDADO
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



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



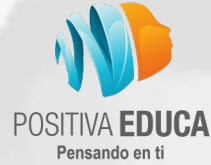
EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

Roberto Machado

roberto@robertomachado.com.ve

Contacto: +57 350 8492513



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Saborear lo Bueno de la Vida

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

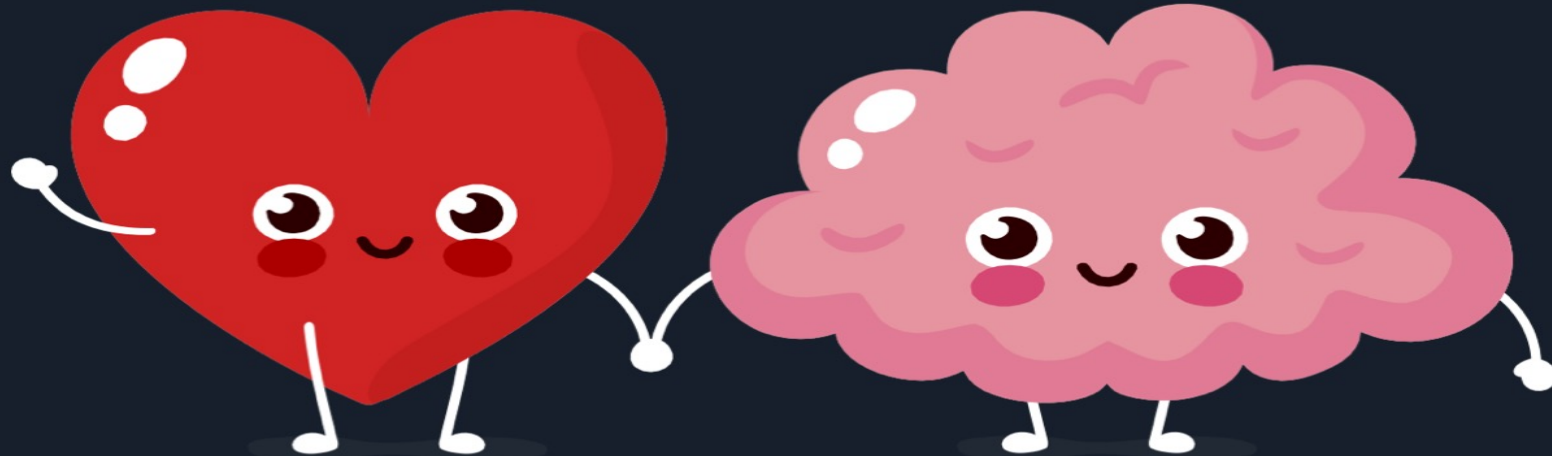
15

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

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

11

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 7: Cultivar las relaciones sociales



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

**El propósito de la vida es vivirla,
saborear la experiencia lo más posible,
buscar alcanzar sin miedo experiencias
nuevas y ricas.**

Eleanor Roosevelt


”

TABLA DE CONTENIDOS

Saborear

 Definición

 Maneras de Saborear

 Efectos que tiene Saborear

 Estrategias para saborear lo bueno de la vida



OBJETIVO GENERAL



Fomentar la capacidad de las personas de tomar decisiones y **llevar a cabo las acciones que impactan positivamente en sus vidas** y en las de quienes les rodean.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Promover el bienestar psicológico y físico de las personas.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Conocer los beneficios y estrategias de los efectos que tiene el saborear.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Tomar plena conciencia de los motivos que tiene para gozar en la vida.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



*¿Qué es
saborear?*



Es menos probable que el tiempo vuele cuando uno sabe que uno se está divirtiendo, es decir, cuando saborea.



Saborear



Es la capacidad de atender, apreciar y mejorar las experiencias positivas en su vida. Es la contraparte del afrontamiento, que implica lidiar con las experiencias negativas de la vida.

Cuatro maneras de saborear

- Maravillarse.
- Deleitarse.
- Solazarse.
- Agradecer.



- 😊 Más felicidad y emociones positivas.
- 😊 Mayor significado de la vida.
- 😊 Mejores relaciones.
- 😊 Menos emociones negativas.
- 😊 Mejor capacidad cognitiva.
- 😊 Mayor creatividad.





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Estrategia para saborear lo bueno de la vida

Saboree experiencias simples y cotidianas



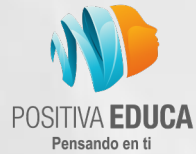


TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Estrategia para saborear lo bueno de la vida



Disfrutar con otras personas lo bueno de la vida



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Estrategia para saborear lo bueno de la vida

**Reviva
recuerdos de
situaciones
felices**





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Estrategia para saborear lo bueno de la vida



**Celebre las
buenas noticias**



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Estrategia para saborear lo bueno de la vida

**Construya un
álbum de
recuerdos
gratificantes**





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

No hace falta que hagas una observación tan exhaustiva del momento cada vez que quieras saborear la vida sino simplemente, aprovechar un momento agradable para exprimirlo al máximo y desatar las emociones positivas asociadas.

”

BIBLIOGRAFIA

- 1 La auténtica felicidad. (Martin Seligman)
- 2 Saborear: Un nuevo modelo de experiencias positiva (Fred B. Bryant y Joseph Veroff)
- 3 Claves para saborear la vida (José Chamorro)




TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



PREGUNTAS

- 
- 1 ¿Qué es Saborear (Savoring)?
 - 2 ¿Qué efectos tiene el saborear?:
 - 3 ¿Revivir recuerdos de situaciones felices es...?



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

CONSULTA

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

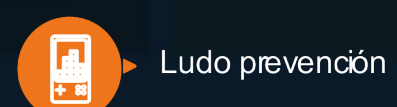
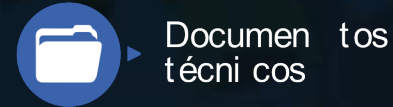
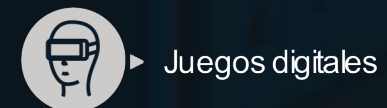
www.positivatravesia.co

+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
COMPANÍA 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