



# 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



**COMUNIDAD NACIONAL**

DE CONOCIMIENTO EN:

---

**FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA**

---



**EXPERTO LÍDER**

---

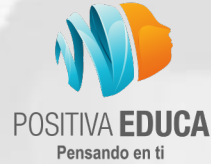
**DE LA COMUNIDAD**

**Roberto Machado**

roberto@robertomachado.com.ve

Contacto: +57 350 8492513

Redes: @RobertoEnAccion



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

# ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

## Comprometerse con Objetivos



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?**

03

**EL PODER DE LA  
VISUALIZACIÓN  
PARA ALCANZAR  
LA FELICIDAD**

04

**5 EJERCICIOS  
MINDFULNESS  
PARA MEJORAR TU  
BIENESTAR  
EMOCIONAL**

05

**ACTIVIDADES QUE  
FAVORECEN TU  
BIENESTAR Y  
FELICIDAD**

Actividad 1: Dar las  
Gracias (Ser  
Agradecido)

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

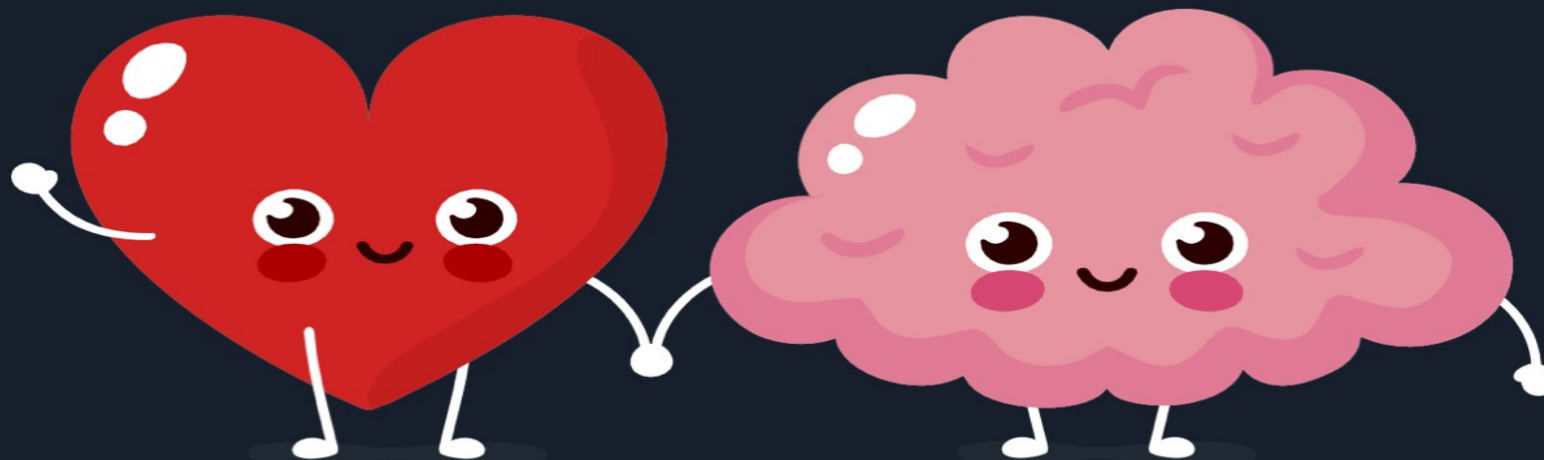
11

**ACTIVIDADES QUE  
FAVORECEN TU  
BIENESTAR Y  
FELICIDAD**

Actividad 7: Cultivar  
las relaciones  
sociales



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



**RUTA DE  
CONOCIMIENTO**



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

“

**Establecer objetivos y comprometerse con la consecución de los mismos, es de suma importancia cuando nos enfrentamos a nuevos retos y nuevos tiempos**

”

## **TABLA DE CONTENIDOS**

### **El Compromiso**

-  Como acto creativo
-  Los hechos vs hacer que las cosas pasen

### **Alinea tu compromiso y tu vida**

-  Realidad Ideal

### **Como conseguir tus objetivos**

-  Recomendaciones

## OBJETIVO GENERAL



**Aprender herramientas prácticas** para vivir con vitalidad, positividad y fuerza interior, reconociendo tus potenciales y **convertirte en tu Mejor Yo.**



## OBJETIVO ESPECIFICO 1

Conectar con quien eres realmente para vivir desde tu Yo Auténtico.

## OBJETIVO ESPECIFICO 2

Liberarte de todas tus resistencias que te impiden conseguir lo que deseas.

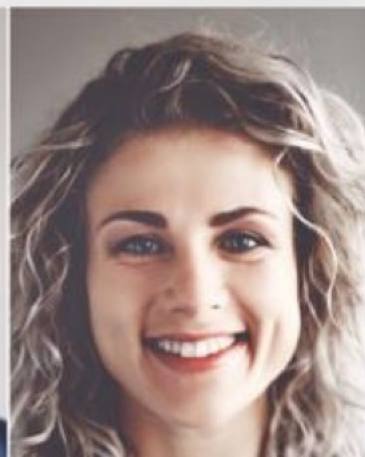
## OBJETIVO ESPECIFICO 3

Lograr la claridad y la confianza que necesitas para construir tus sueños.

# EVALUÉMONOS

## SONDEO

---





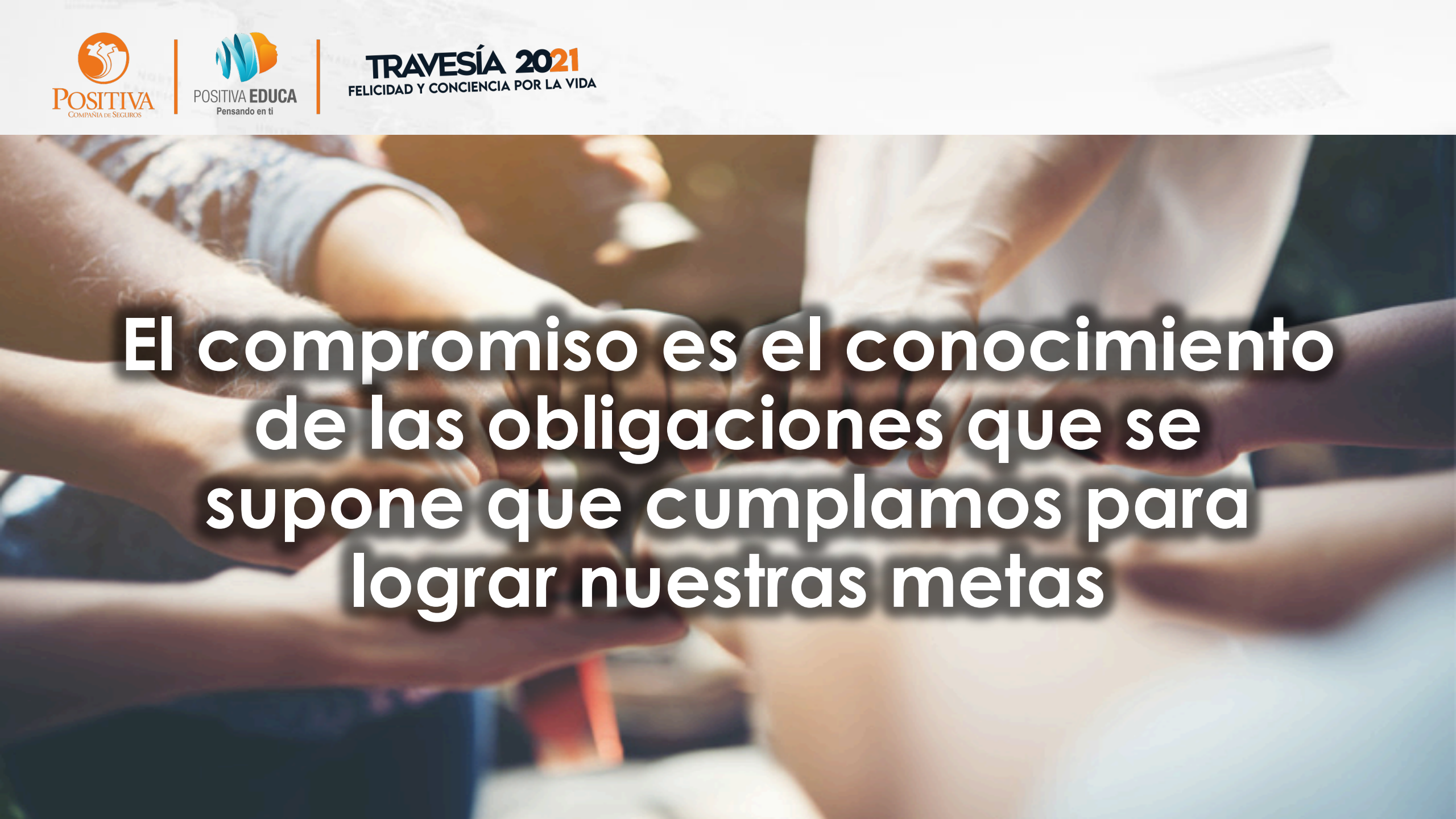
**¿Con qué estás  
comprometido?**



A close-up photograph of two hands, one from the left and one from the right, holding two interlocking white puzzle pieces. The hands are positioned as if they are about to snap the pieces together. The background is blurred, showing other people's hands and puzzle pieces, suggesting a group activity.

# El compromiso como acto creativo



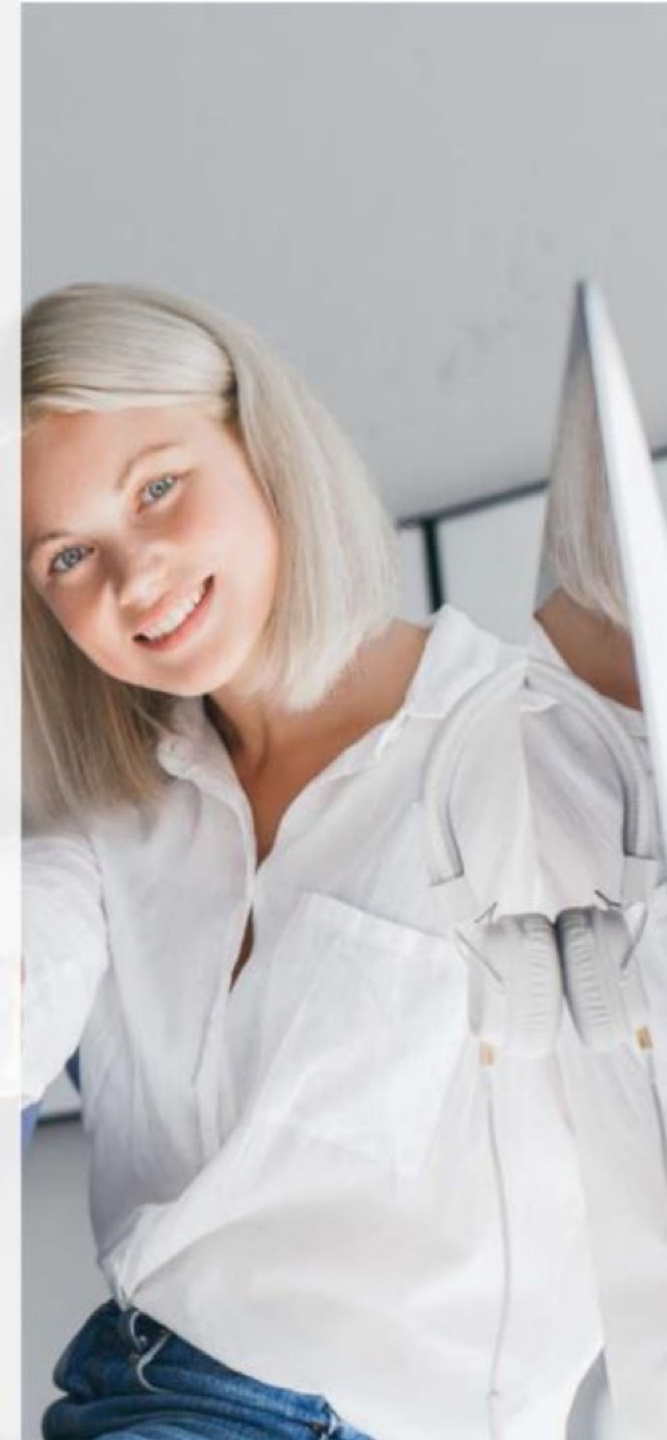


**El compromiso es el conocimiento  
de las obligaciones que se  
supone que cumplamos para  
lograr nuestras metas**

# Explicar los hechos vs hacer que las cosas pasen

**Cuando nos enfocamos en dar explicaciones, nos encontramos comprometidos con encontrar excusas que justifiquen el no logro de nuestras metas. .**

Si nos encontramos comprometidos con que las cosas pasen, podemos ver con mayor claridad la carta de posibilidades que tenemos para abrirnos camino hacia nuestras metas.





**¡Presta atención a tu  
conversación interna!**

**“Falta de compromiso”**



# Alinea tu compromiso y tu vida

- 1.- Elige tu dominio.
- 2.- Situaciones puntuales.
- 3.- Haz un recuento.
- 4.- Empieza de nuevo.
- 5.- ¿Cuál va primero?.



# ¿Quieres lograr tus metas?



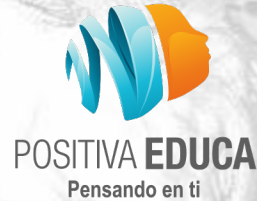


1. Mantén una actitud mental de conquistador.
2. Marca tus metas
3. Sé disciplinado.
4. Registra las ideas nuevas
5. Sé agradable con los demás



6. Mantente entusiasta.
7. No te rindas.
8. Enfócate en tus objetivos.
9. Cuida tu salud.
10. Aprovecha el día.





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

“

**No importa cuántas veces  
se reemprenda el camino  
si cada vez nos acercamos  
más al objetivo final.**

”

# BIBLIOGRAFIA

---

- 1 No más excusas (Iván Ojanguren)
- 2 Hagámoslo. (Richard Branson)
- 3 ¡Vive tu sueño! (John C Maxwell)





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

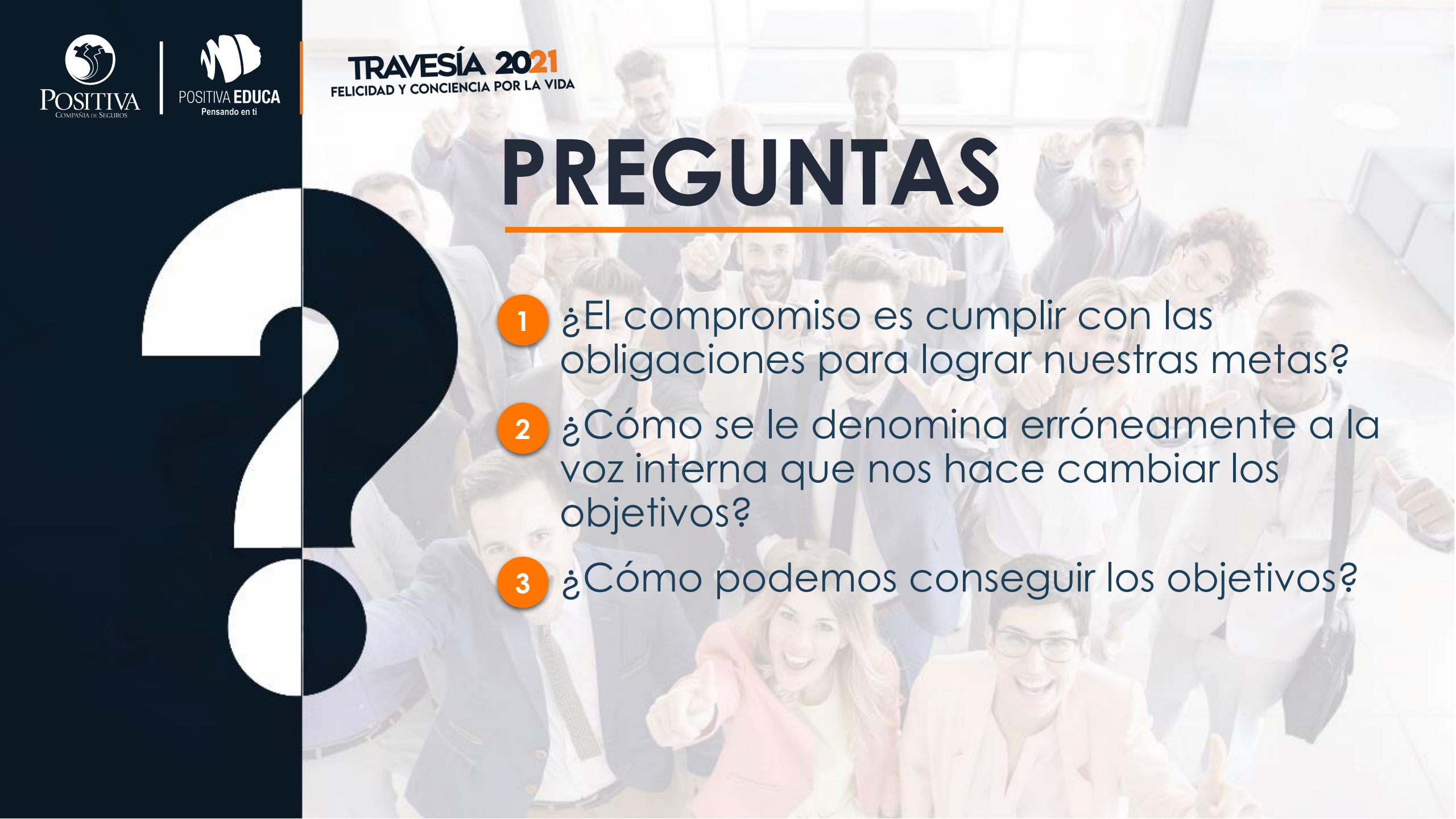
# EVALUÉMONOS

## SONDEO

---



# PREGUNTAS

- 
- 
- 1 ¿El compromiso es cumplir con las obligaciones para lograr nuestras metas?
  - 2 ¿Cómo se le denomina erróneamente a la voz interna que nos hace cambiar los objetivos?
  - 3 ¿Cómo podemos conseguir los objetivos?



## EXPERTO LÍDER

---

### DE LA COMUNIDAD

**Roberto Machado**

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

Contacto: +57 350 8492513

Redes: @RobertoEnAccion



CONSULTA

# TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

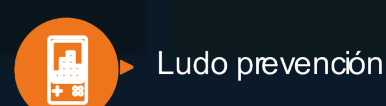
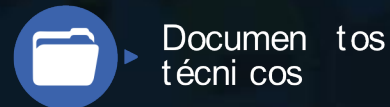
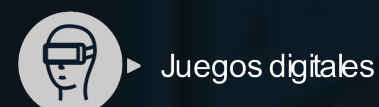
[www.positivatravesia.co](http://www.positivatravesia.co)

**+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





# 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