



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



**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**

roberto171@gmail.com

Contacto: +57 350 8492513

Redes: @RobertoEnAccion



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

# ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

## Estrategias para afrontar dificultades

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

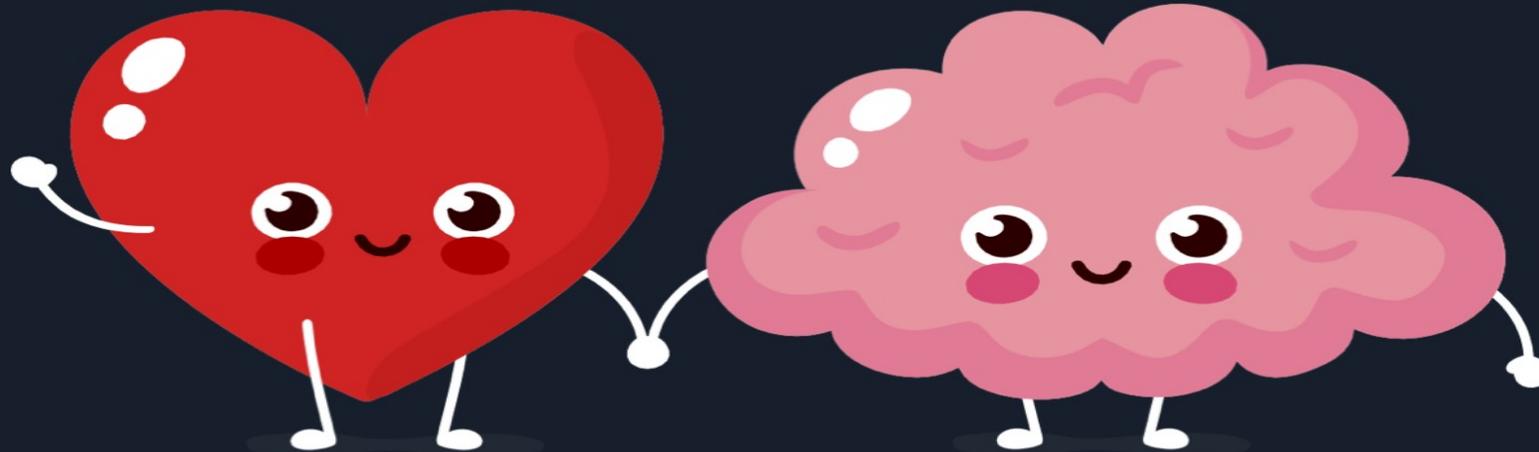
15

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

“

**Hay dos modos de afrontar las dificultades: cambias las dificultades o te cambias a ti para hacerles frente.**

Phyllis Battome

”



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

## TABLA DE CONTENIDOS



Cómo enfrentar las dificultades



Cómo tener una actitud positiva cuando hay dificultades

## OBJETIVO GENERAL



Brindar a los participantes algunos elementos que les permita **trascenderse como seres humanos**, enseñarles herramientas básicas sobre como afrontar las dificultades y mantener una **actitud positiva en momentos de tribulación**.

## OBJETIVO ESPECIFICO 1

Permitir a los participantes que vuelvan apropiarse de su poder frente a sus dificultades y tomen conciencia de su situación.

## OBJETIVO ESPECIFICO 2

Reconocer los propios límites y capacidades, dotando de recursos adicionales para liberarse de obstáculos interiores.

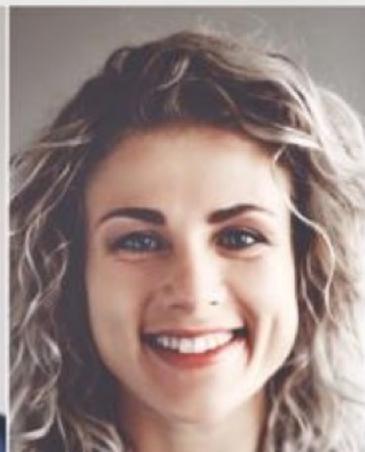


**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# EVALUÉMONOS

## SONDEO

---



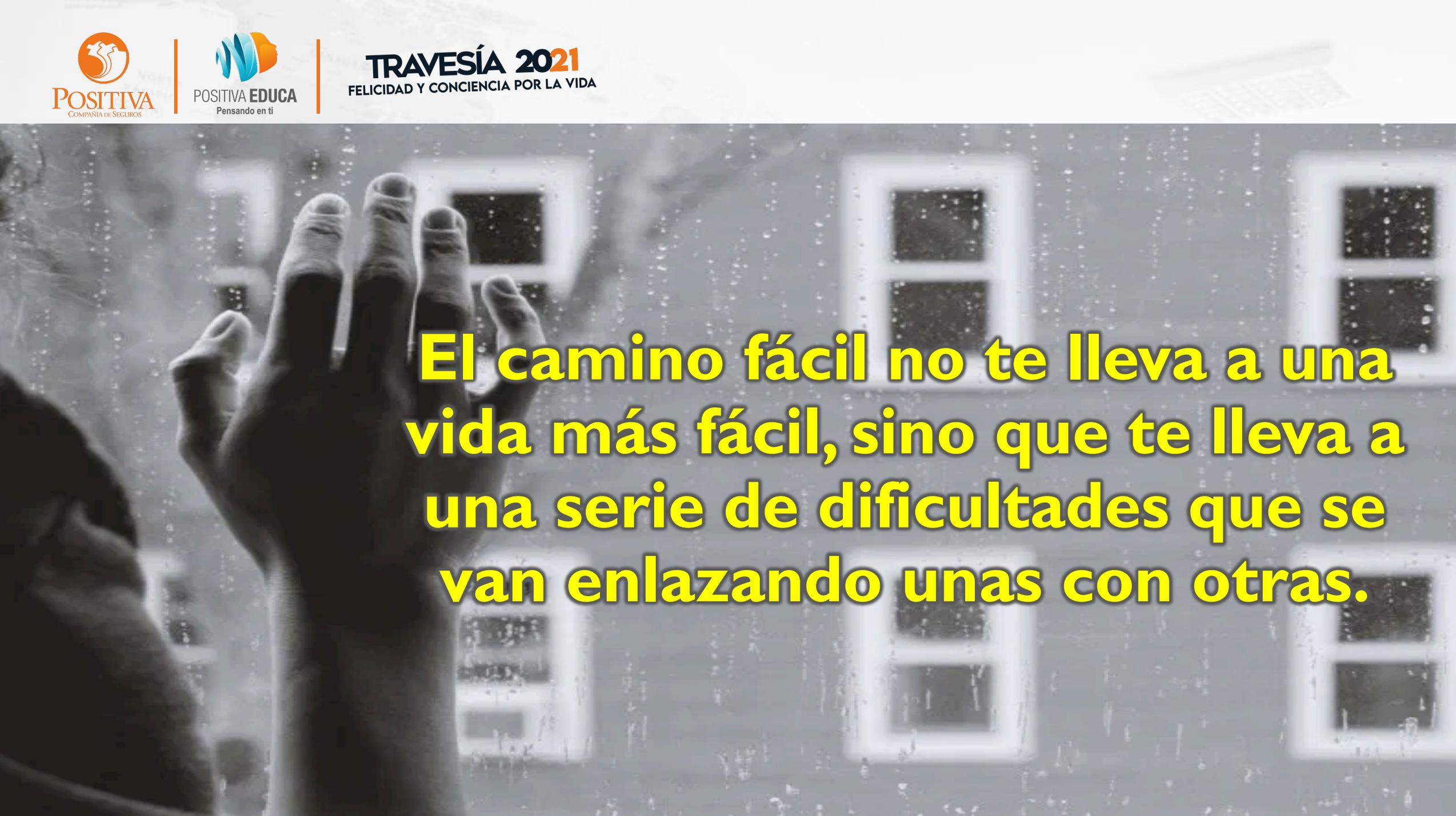


**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

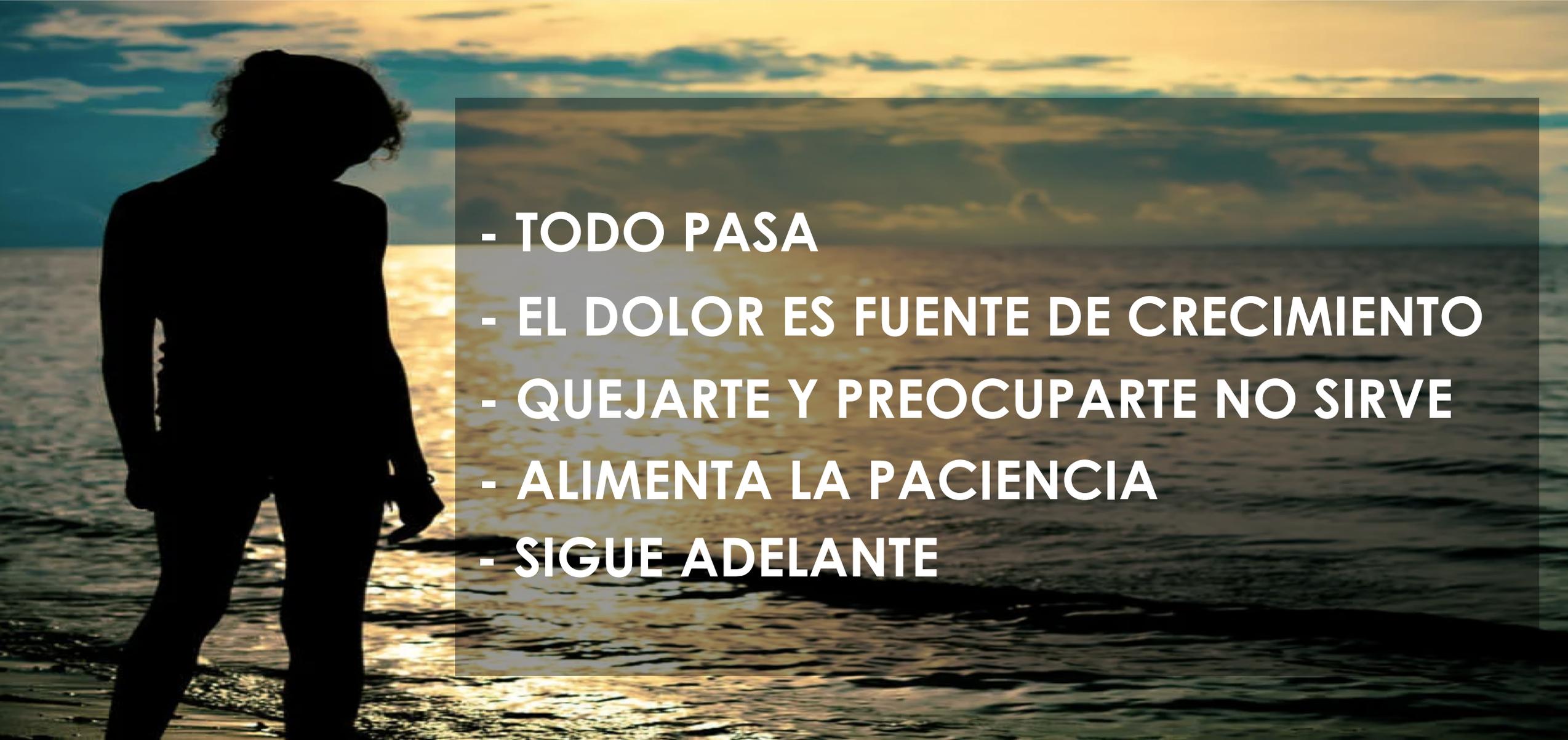


En medio de toda dificultad,  
hay una **oportunidad**





**El camino fácil no te lleva a una vida más fácil, sino que te lleva a una serie de dificultades que se van enlazando unas con otras.**

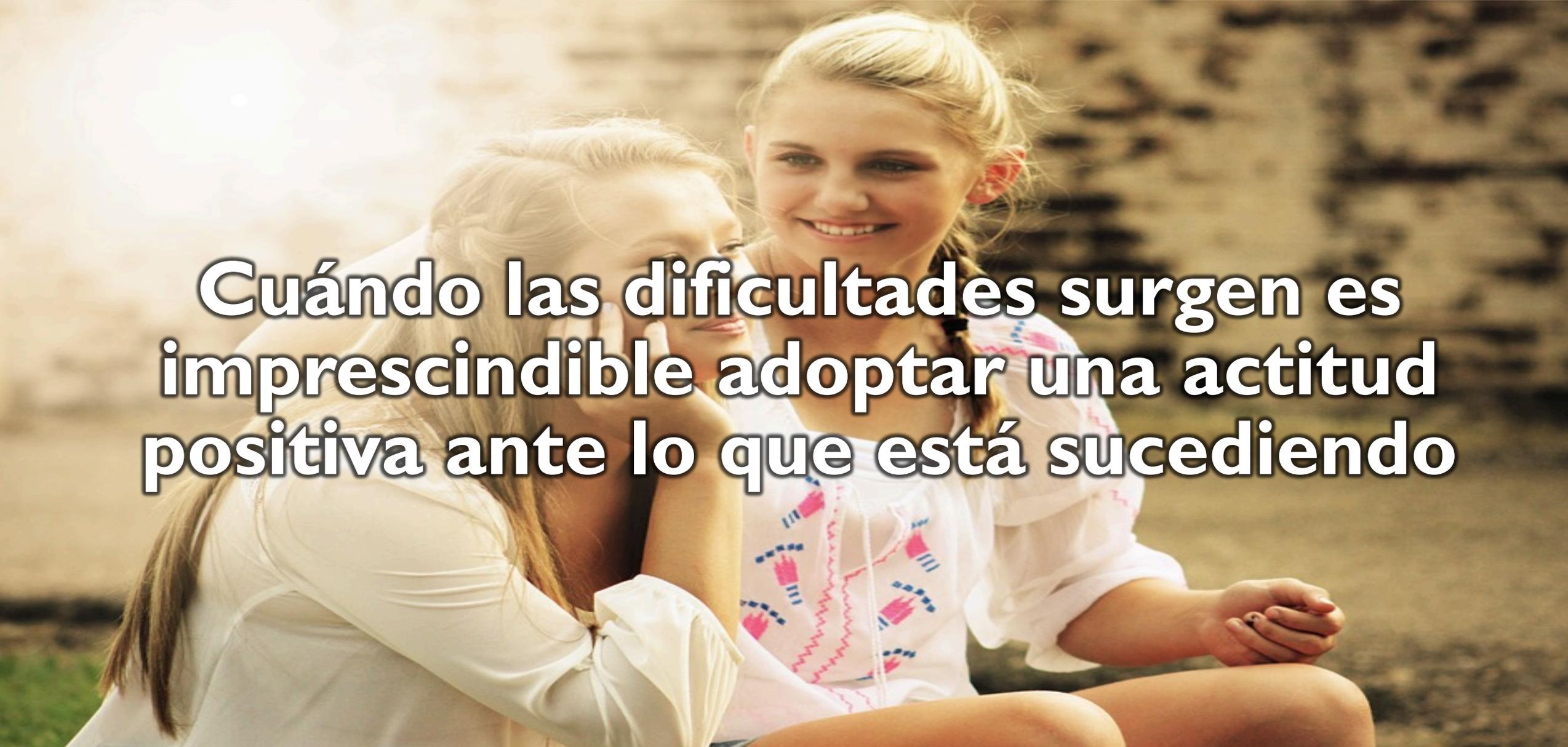
- 
- **TUDO PASA**
  - **EL DOLOR ES FUENTE DE CRECIMIENTO**
  - **QUEJARTE Y PREOCUPARTE NO SIRVE**
  - **ALIMENTA LA PACIENCIA**
  - **SIGUE ADELANTE**



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



¿QUÉ TE  
PREOCUPA HOY?



**Cuándo las dificultades surgen es imprescindible adoptar una actitud positiva ante lo que está sucediendo**

# Cómo tener una actitud positiva cuando hay dificultades

- 1- Mantén la calma.**
- 2- Observa realmente qué está en tus manos.
- 3- Toma lo que debes aprender.**
- 4- Rodéate de personas con buena actitud.
- 5- Lee frases motivadoras.**



# Cómo tener una actitud positiva cuando hay dificultades

**6- Aliméntate de forma saludable.**

7- Confía en ti.

**8- Aparte el drama.**

9- Sigue el curso de tu vida.

**10- Vive el presente y disfruta las cosas pequeñas.**





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

“

**Mantén una actitud  
positiva ante la  
adversidad y el  
universo te honrará**

”

# BIBLIOGRAFIA

---

- 1 La actitud mental positiva (Napoleon Hill)
- 2 La Autocompasión en Psicoterapia. (Tim Desmond)
- 3 Vida positiva en un mundo negativo (Neil Eskelin)

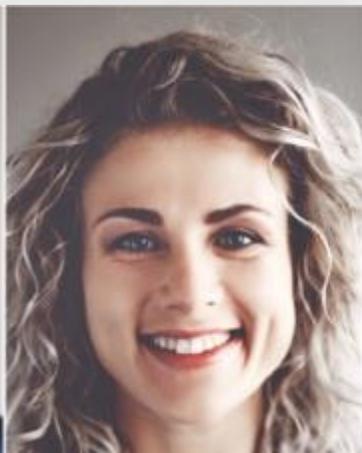


**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# EVALUÉMONOS

## SONDEO

---



# PREGUNTAS

---

- 
- 1 ¿En medio de toda dificultad, hay una oportunidad?
  - 2 ¿Cómo enfrentar las dificultades?
  - 3 ¿Cuándo las dificultades surgen es imprescindible adoptar una actitud positiva?



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



**EXPERTO LÍDER**

---

**DE LA COMUNIDAD**

**Roberto Machado**

roberto171@gmail.com

Contacto: +57 350 8492513

Redes: @RobertoEnAccion



**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  
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