



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

roberto@robertomachado.co

Contacto: +57 350 8492513



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Toma de Decisiones

01

SER FELIZ: CÓMO ALCANZAR LA FELICIDAD

20

¿CÓMO TENER UNA MEJOR ACTITUD EN UN NUEVO AÑO?

19

CLAVES PARA SEMBRAR ABUNDANCIA EN TU VIDA

18

¿CÓMO INFLUYEN LAS EMOCIONES EN NUESTRA SALUD?

17

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 13: Aprender a perdonar

16

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 12: Manejo de conflictos

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

15

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 11: Controlar la ansiedad

14

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 10: Practicar la meditación plena

13

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 9: Manejo del estrés

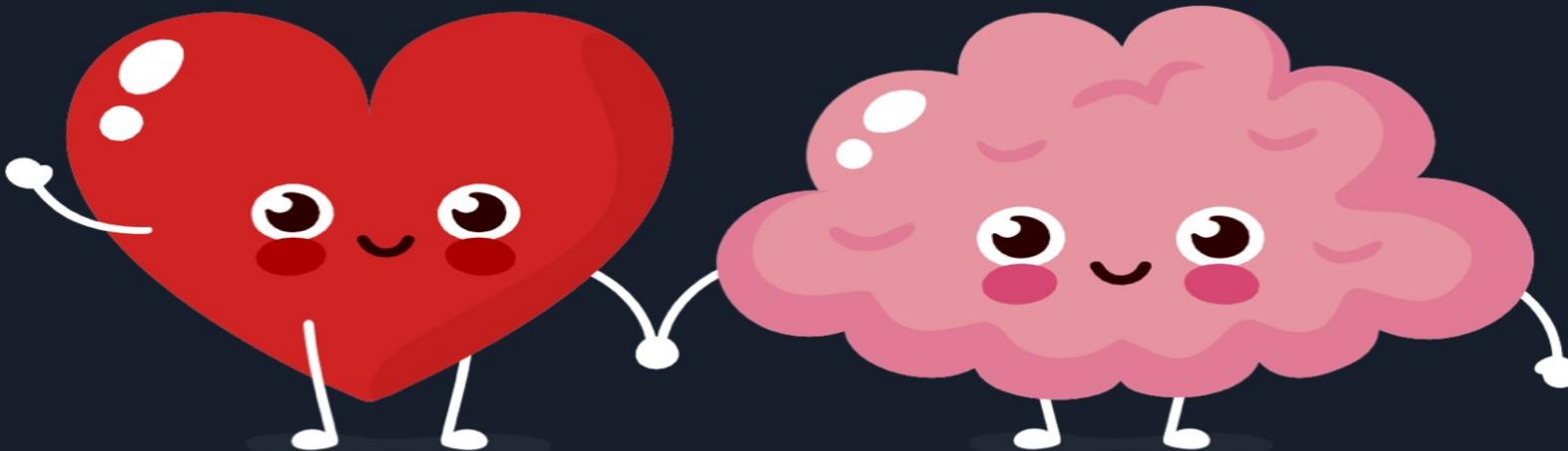
12

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 8: Toma de Decisiones



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



RUTA DE CONOCIMIENTO



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

Uno es deliberante en la creación de las condiciones de vida. La vida se compone de lo que uno va diciendo, no en lo que le va pasando a uno.

”

TABLA DE CONTENIDOS



Toma de decisiones



Decisiones conscientes



Las decisiones más importantes que toda persona tiene que tomar en su vida.



Cómo ser más felices con nuestras decisiones.

OBJETIVO GENERAL



Los participantes serán capaz de **adquirir habilidades, reforzar seguridad personal y capacidad** para la toma de decisiones inteligentes.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Tomar conciencia de que tomamos decisiones de manera frecuente.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

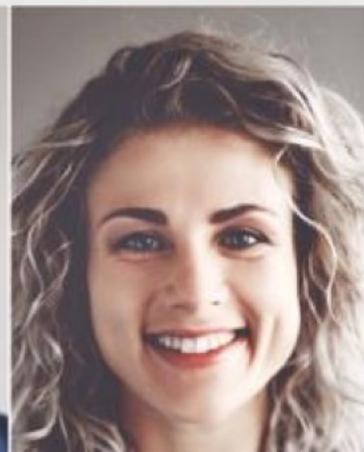
Diferenciar situaciones en las que hay que tomar una decisión de otras en las que no hay que hacerlo.

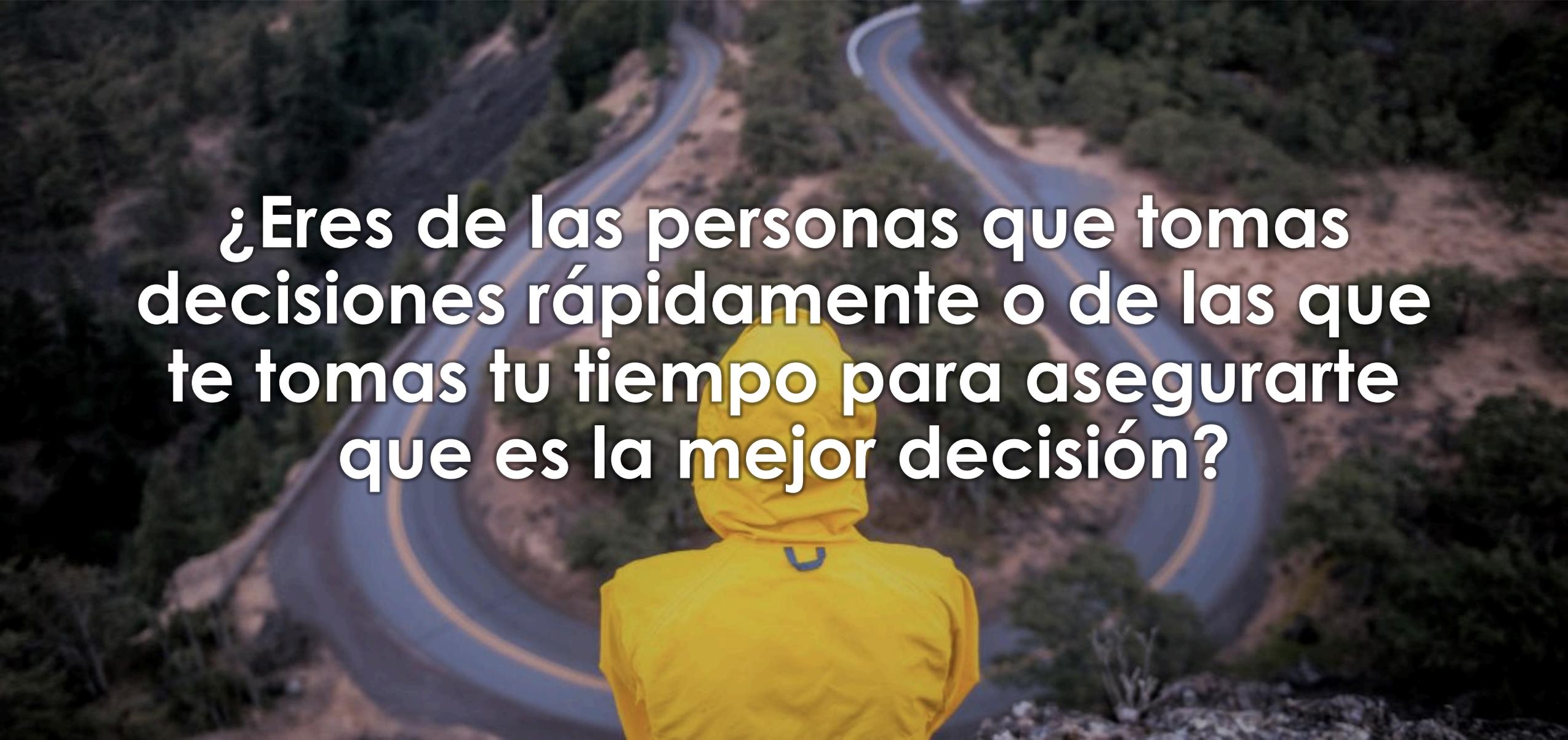


TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

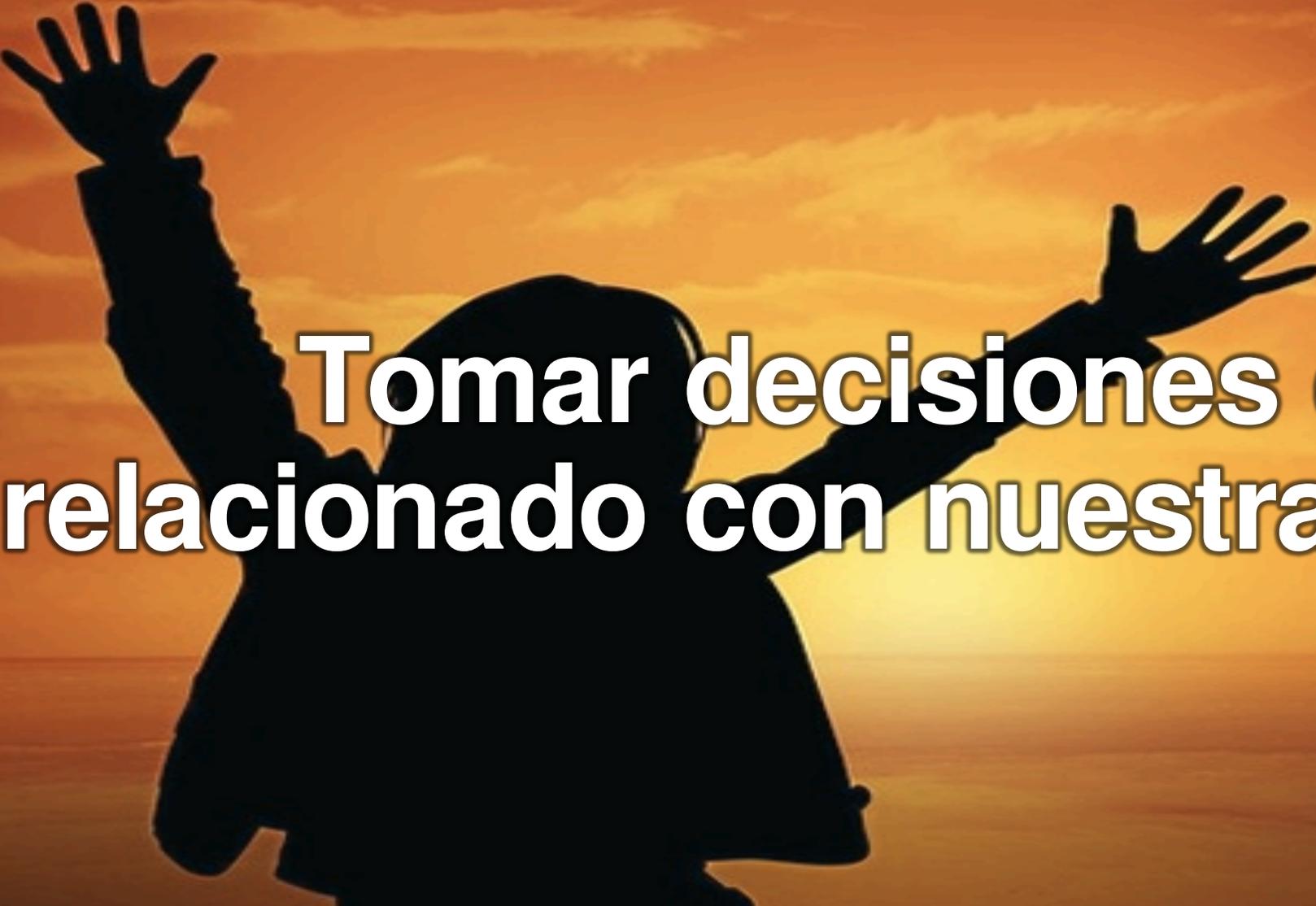
EVALUÉMONOS

SONDEO





**¿Eres de las personas que tomas
decisiones rápidamente o de las que
te tomas tu tiempo para asegurarte
que es la mejor decisión?**



**Tomar decisiones está
relacionado con nuestra felicidad**



**La vida es una
constante sucesión
de decisiones**

Seis decisiones más importantes que toda persona tiene que tomar en su vida

1. Elige bien a tus amigos.
2. Más privilegiado de lo que crees.
3. No te obsesiones con los números.
4. Decide cómo administrarte.
5. Cómo elegir bien a tu pareja.
6. Decide hacer cosas buenas por los demás.





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Seis decisiones más importantes que toda persona tiene que tomar en su vida

Elige bien a tus amigos





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

**Seis decisiones más importantes que toda
persona tiene que tomar en su vida**



**Más privilegiado
de lo que crees**



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Seis decisiones más importantes que toda persona tiene que tomar en su vida

No te obsesiones con los números





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Seis decisiones más importantes que toda persona tiene que tomar en su vida



Decide cómo administrarte

Seis decisiones más importantes que toda persona tiene que tomar en su vida

Cómo elegir bien a tu pareja





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Seis decisiones más importantes que toda persona tiene que tomar en su vida



Decide hacer cosas buenas por los demás

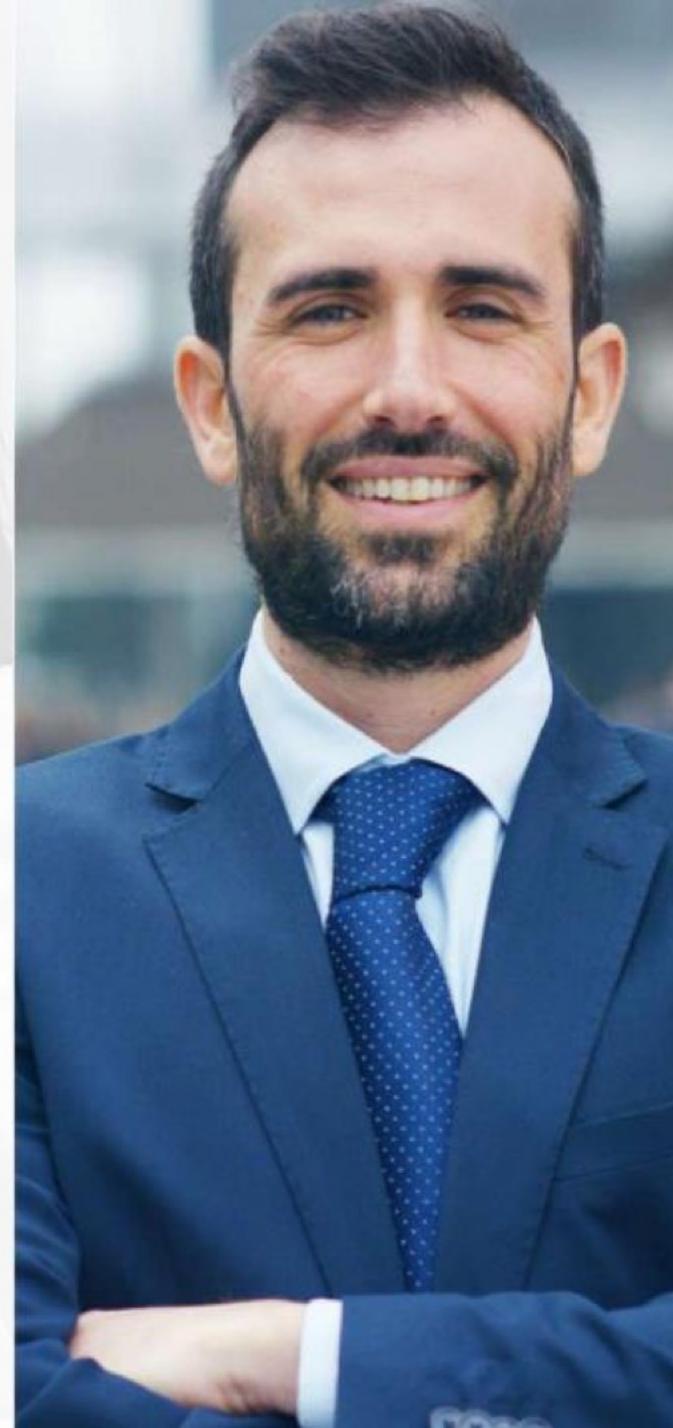
Cómo ser más felices con nuestras decisiones

- ☺ Reducir el tiempo para tomar decisiones.
- ☺ Evaluar qué es lo satisfactorio para ti.
- ☺ No usar tiempo para re-evaluar la decisión una vez tomada.



Cómo ser más felices con nuestras decisiones

- ☺ Reducir el número de opciones o alternativas.
- ☺ Utilizar tu instinto.



¿Qué hacer en una encrucijada? Tomando decisiones conscientes



Si te encuentras en una encrucijada y necesitas ayuda para tomar una decisión

- ✓ **Practica la sinceridad contigo mismo.**
- ✓ Las decisiones no son de por vida o para siempre.
- ✓ **Más que tomar la decisión, es tomar en cuenta las consecuencias y la responsabilidad de haberla tomado..**
- ✓ Aprende a confiar en ti
- ✓ **Practica y haz el hábito de una toma de decisiones activa en lugar de pasiva.**



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

Cuando somos conscientes de la importancia de tomar decisiones, empezamos a cambiar nuestra realidad.

”

BIBLIOGRAFIA

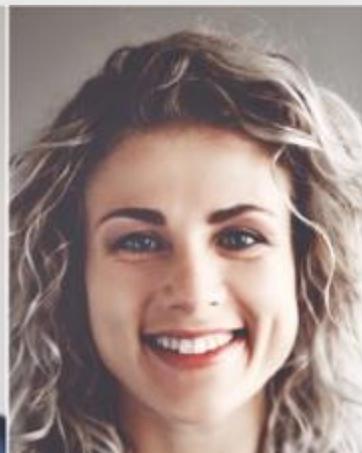
- 1 Como Tomamos Las Decisiones. (José Alberto Palma)
- 2 Decisiones Inteligentes (John S. Hammond – Ralph L. Keeney - Howard Raiffa)
- 3 ¿Cómo tomamos decisiones? (Rubén Moreno Bate)



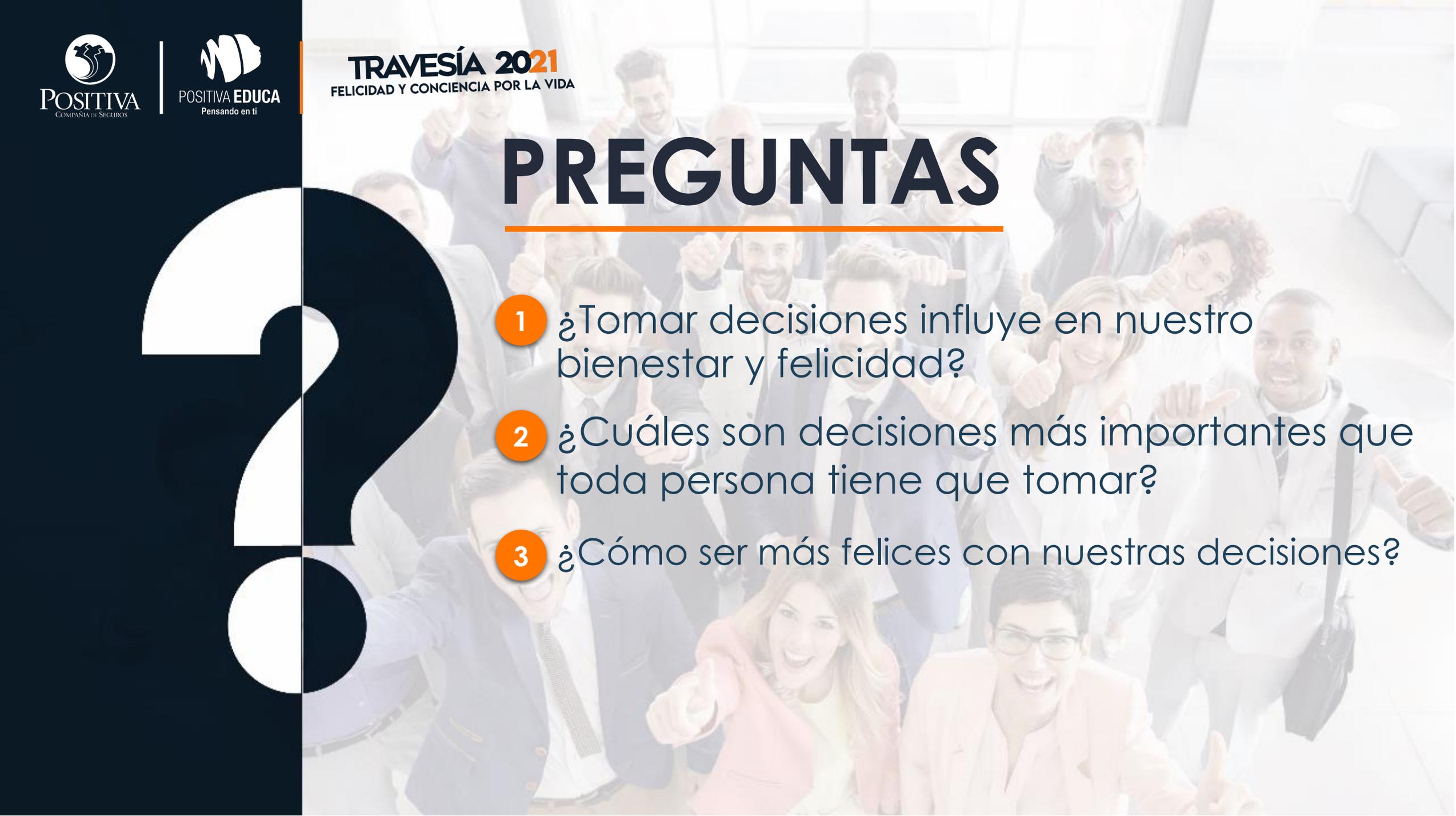
TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



PREGUNTAS

- 
- 
- 1 ¿Tomar decisiones influye en nuestro bienestar y felicidad?
 - 2 ¿Cuáles son decisiones más importantes que toda persona tiene que tomar?
 - 3 ¿Cómo ser más felices con nuestras decisiones?



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

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