

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

**FELICIDAD Y
CONSCIENCIA POR
LA VIDA**

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 10: ENERGÍA POSITIVA: IMPACTO VITAL

Experto Líder: Roberto Machado

Perfil Profesional:

Embajador Mundial de la Risa y Conferencista Certificado Internacional de Alto Impacto. Además, es Life Coach, Master Practitioner PNL, Coach Ontológico Empresarial y Hipnoterapeuta. Actualmente, está cursando el Diplomado en Felicidad Organizacional y Gestión de Personas en UANDES.



roberto@robertomachado.co



+57 350 8492513



Ruta del conocimiento



Ruta del conocimiento



Evaluémonos



“NO ES LA ENERGÍA QUE PROYECTAS ES EL REFLEJO DIRECTO DE LO QUE LLEVAS DENTRO. SI CAMBIAS TU INTERIOR, TRANSFORMAS TU MUNDO.”

Roberto Machado



TABLA DE CONTENIDO

01

La Energía Positiva
y su Importancia

02

El poder de la actitud
positiva

03

Fuentes de Energía
Positiva

04

Impacto de la
Energía Positiva en
el Trabajo

05

Técnicas para Cultivar
Energía Positiva

06

Ejercicio Práctico:
Conectando con la
Energía Positiva



Objetivo general

Aprender a cultivar y mantener la energía positiva para generar bienestar personal y profesional, logrando un impacto profundo en nuestra vida y en quienes nos rodean.



Objetivos específicos



Reconocer los factores que influyen en nuestra energía diaria.



Identificar las fuentes internas y externas de energía positiva.



Desarrollar técnicas diarias para mantener y potenciar la energía positiva.



Aplicar estrategias para transformar ambientes laborales a través de la energía positiva.

La Energía Positiva y su Importancia

- ✓ Es un estado mental y emocional que impulsa el bienestar.
- ✓ Afecta nuestra salud física, emociones y relaciones.
- ✓ Es contagiosa y puede transformar el ambiente.
- ✓ Se cultiva a diario, no depende de circunstancias externas.
- ✓ Mejora la calidad de vida y el entorno.

El poder de la actitud positiva

La actitud positiva es una elección consciente que nos permite enfrentar los desafíos como oportunidades de crecimiento. Mejora nuestra salud mental y emocional, fomenta la resiliencia y la adaptabilidad, y tiene un impacto significativo en nuestro entorno. Al cultivar una actitud optimista, generamos un ambiente más colaborativo y creativo, beneficiando tanto nuestra vida personal como profesional.

Fuentes de Energía Positiva

Naturaleza

Conéctate con la naturaleza: paseos al aire libre, jardinería, observar animales.

Música

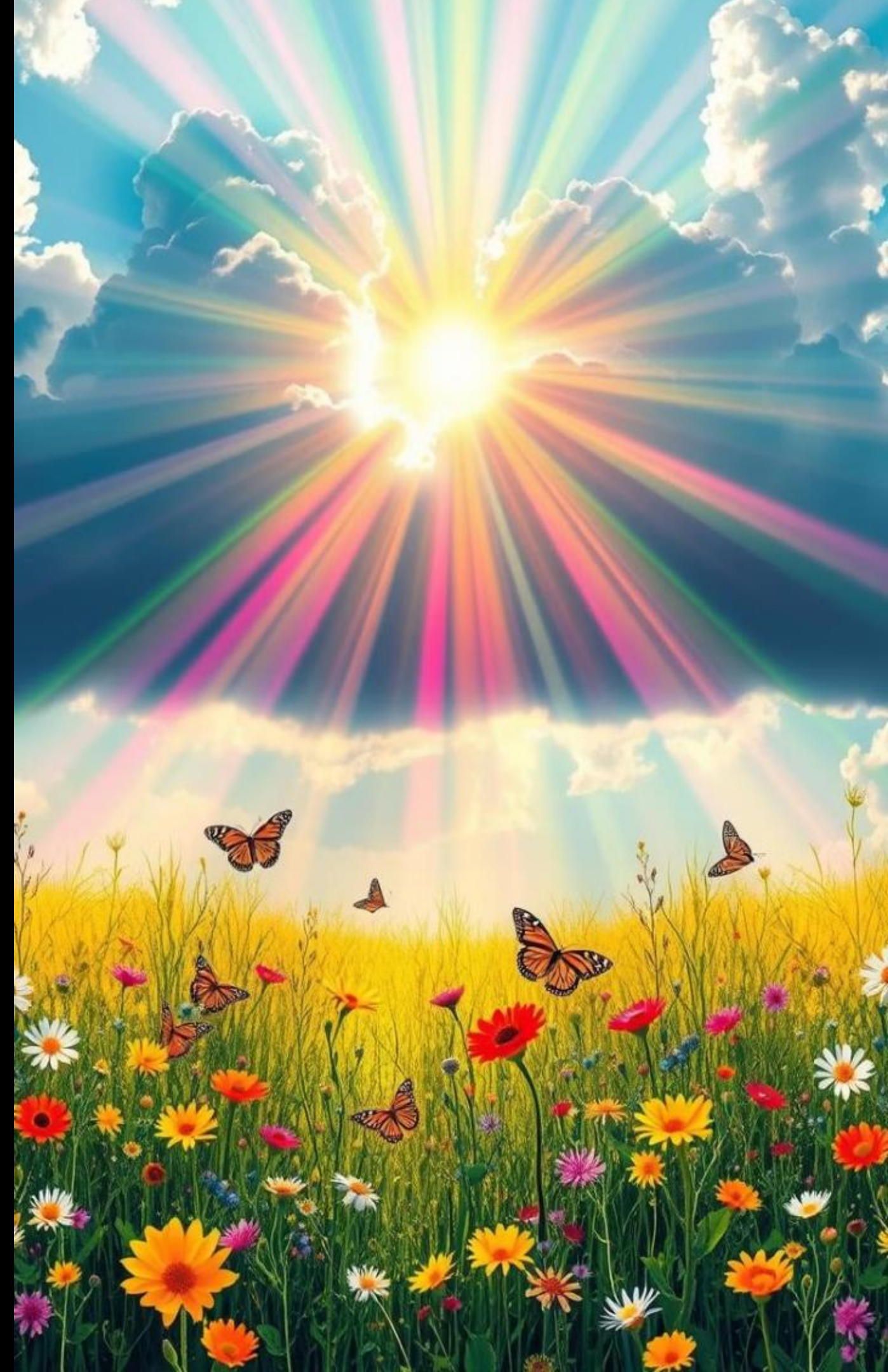
Escucha música inspiradora: géneros alegres, melodías que te eleven el ánimo.

Relaciones

Cultiva relaciones positivas: amigos, familia, comunidad, grupos de apoyo.

Ayudar a otros

Practica la generosidad: voluntariado, acciones solidarias, gestos de cariño.





Impacto de la Energía Positiva en el Trabajo

1 Mayor productividad

La energía positiva impulsa la concentración y la motivación, aumentando la eficiencia y los resultados.

2 Mejor comunicación

La energía positiva facilita la colaboración, la empatía y la resolución de conflictos.

3 Mayor creatividad

La energía positiva fomenta la innovación, la imaginación y la búsqueda de soluciones.

4 Mayor satisfacción laboral

La energía positiva aumenta la alegría, el entusiasmo y el sentido de pertenencia en el trabajo.

Técnicas para cultivar energía positiva

1

Atención Plena

Practica la meditación y la respiración consciente para conectar con el presente y reducir el estrés.

2

Gratitud

Cultiva la gratitud por las cosas buenas de tu vida, enfocándote en lo positivo.

3

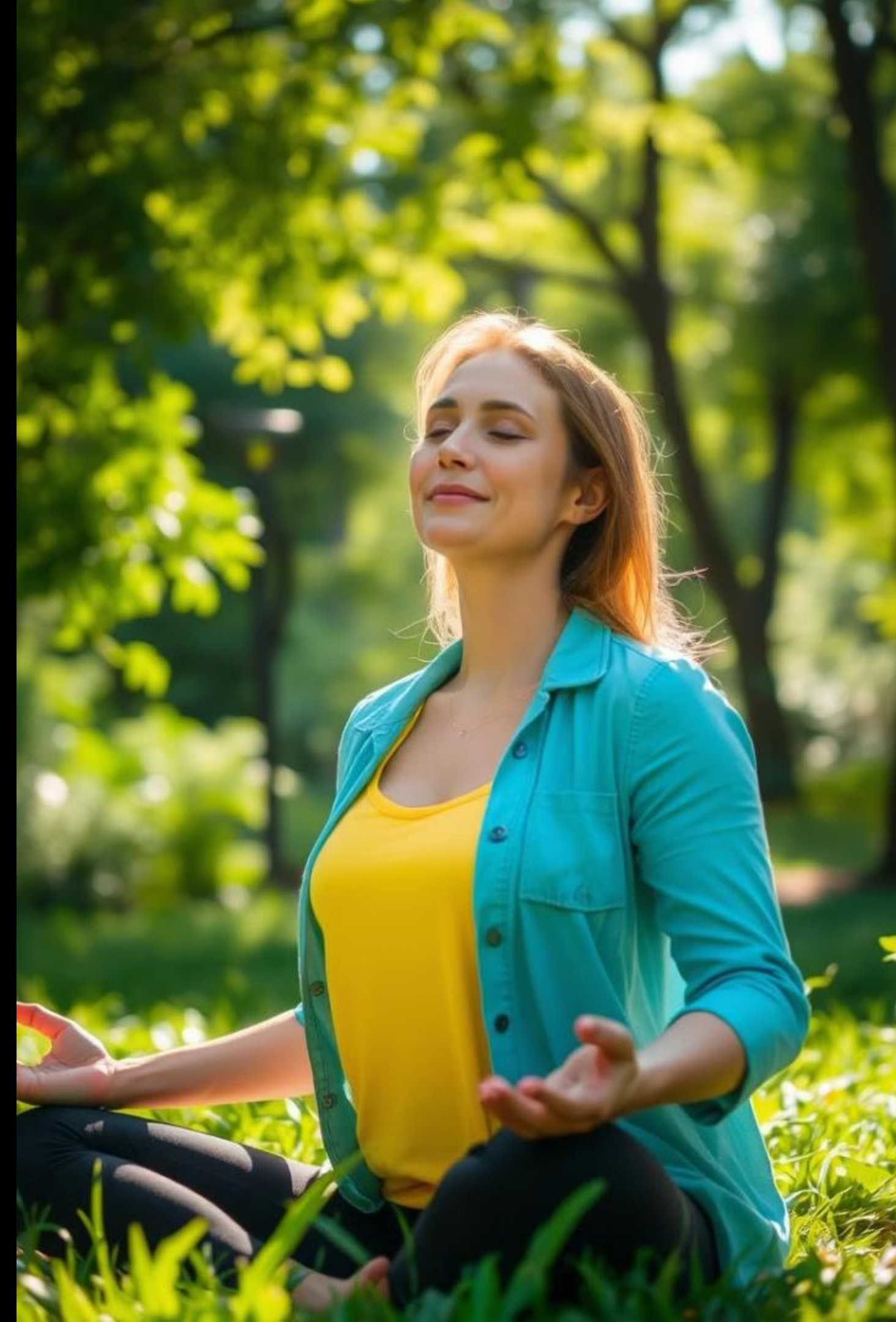
Afirmaciones

Utiliza afirmaciones positivas para reprogramar tu mente y fortalecer la autoconfianza.

4

Visualización

Imagina tus sueños y metas como ya realizados, creando una imagen mental positiva.





**Ejercicio Práctico:
Conectando con la Energía Positiva**



"La energía positiva es el combustible de una vida plena. Cultívala, compártela y deja que transforme tu realidad."

 **Roberto Machado**

**Gracias por estar aquí.
¡Sigamos construyendo felicidad cada día!**

Bibliografía

- El poder del ahora. Eckhart Tolle. <https://lc.cx/KW0cet>
- La magia del pensamiento positivo. Norman Vincent Peale. <https://lc.cx/WuKlXk>
- Los secretos de la mente milloraria. <https://lc.cx/iSC3LH>




Evaluémonos



Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular