MULTIPLICA TU FELICIDAD

COMPARTA FUERZAS

RECORTAR ESCRIBIR COMPARTIR

COMPARTA FUERZAS

MIND SPRINGS 50 since 1972

24/7/365 CRISIS SUPPORT Call 844.493.TALK (8255) text TALK to 38255
MINDSPRINGSHEALTH.ORG/HAPPY

COMPARTA FUERZAS

MIND SPRINGS 50 since 1972

24/7/365 CRISIS SUPPORT Call 844.493.TALK (8255) text TALK to 38255
MINDSPRINGSHEALTH.ORG/HAPPY

COMPARTA FUERZAS

MIND SPRINGS 50 since 1972

24/7/365 CRISIS SUPPORT Call 844.493.TALK (8255) text TALK to 38255
MINDSPRINGSHEALTH.ORG/HAPPY

COMPARTA FUERZAS

MIND SPRINGS 50 since 1972

24/7/365 CRISIS SUPPORT Call 844.493.TALK (8255) text TALK to 38255
MINDSPRINGSHEALTH.ORG/HAPPY

COMPARTA FUERZAS

MIND SPRINGS 50 since 1972

24/7/365 CRISIS SUPPORT Call 844.493.TALK (8255) text TALK to 38255
MINDSPRINGSHEALTH.ORG/HAPPY

ASPEN | CRAIG | EAGLE | FRISCO | GLENWOOD SPRINGS | GRANBY | GRAND JUNCTION | MEEKER | RANGELY | RIFLE | STEAMBOAT SPRINGS | VAIL | WALDEN

MULTIPLICA TU FELICIDAD

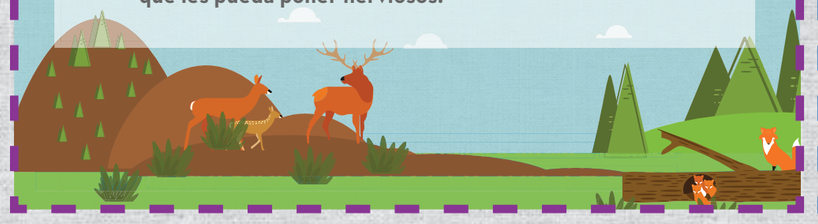
MIND SPRINGS 50 since 1972

SABIDURÍA

- Embárquese en una aventura de aprendizaje y explore una nueva habilidad, expanda su cerebro o adquiera conocimientos.
- Considere una decisión que debe tomar: ¿cuáles son los resultados que podrían ocurrir? Elija la opción que pueda ayudarlo a recibir resultados positivos. Inténtelo de nuevo, si el resultado no fue el que esperaba.
- ¡Explore su lado creativo con manualidades, escritura, medios digitales, actuación o pensamiento!

CORAJE

- Piense en algo que quiera lograr. Divídalo en pequeños pasos. ¡Comience a trabajar hacia su meta y celebre los logros!
- ¡Encuentre su flujo! Esto es una actividad en la que está tan involucrado que también tiene un desafío saludable. ¡El tiempo simplemente pasará volando!
- Comparta un momento en que actuó de manera valiente. Anime a los demás a probar o decir algo positivo sobre algo que les pueda poner nerviosos.



HUMANIDAD

- ¡Practique un acto de bondad al azar! ¡Tanto los que reciben como los que hacen bondad obtienen un impulso de felicidad! La amabilidad no tiene por qué ser costosa.
- ¡Involucre sus habilidades para escuchar! Escuche activamente a alguien que necesite hablar. Esté ahí para ellos sin interrumpir ni dar consejos.
- Comprenda sus propios sentimientos. ¿Cuándo te sientes feliz? ¿Triste? ¿Enojado? ¿Alegre? ¿Sorprendido? Participe en actividades que traigan positividad.

JUSTICIA

- Actúe como líder en su familia, escuela, vecindario o lugar de trabajo.
- Ayude ofreciéndose como voluntario para ayudar con una tarea, proyecto o evento. Done algo a una causa importante para usted.
- Identifique las áreas en las que pueda necesitar tener una mente más abierta y dar pasos hacia la comprensión.

TEMPLANZA

- El perdón no aprueba una acción. Lleve un diario sobre perdonar a alguien por una mala acción.
- Practique un ejercicio de respiración o una visualización para ayudar a relajarse.
- Identificar formas de ayudar a mantener la calma cuando se sienta abrumado o frustrado. Trate de hablar, hacer ejercicio, alejarse o explorar la naturaleza.

TRASCENDENCIA

- Practique la gratitud llevando un diario, diciéndoles a los demás por qué está agradecido por ellos o expresando su gratitud durante una comida o una reunión.
- Recuérdese de cuando una puerta se le abrió después de que otra se le había cerrado para desarrollar optimismo.
- Use el humor para difundir alegría y risas a través de chistes, historias tontas o videos graciosos.

MULTIPLIQUE SU FELICIDAD A TRAVÉS DE LA RESILIENCIA Y LA FUERZA. . . Y COMPARTA UN MENSAJE CON ALGUIEN QUE SEA IMPORTANTE PARA USTED.