

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



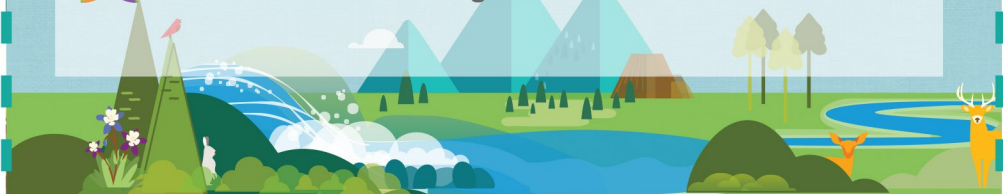
Practique la gratitud llevando un diario, diciéndoles a los demás por qué está agradecido por ellos o expresando su gratitud durante una comida o una reunión.



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.



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.



CORAJE



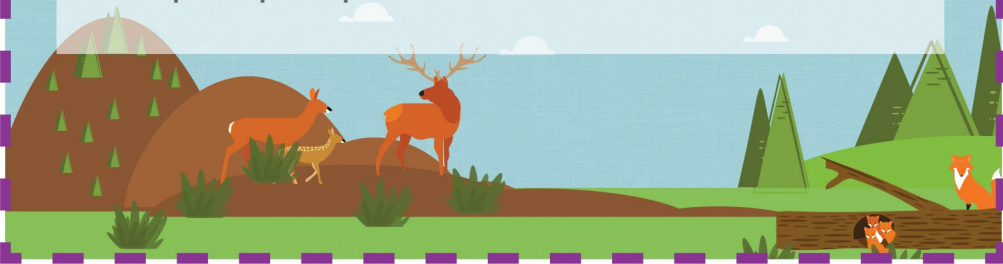
Piense en algo que quiera lograr. Divídalo en pequeños pasos. ¡Comience a trabajar hacia su meta y celebre los logros!



¡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.



SABIDURÍA



Embárgese 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!

