

Práctica para la vida diaria

¿Felicidad, dónde está que no la veo?

En la clase de esta semana, vimos los conceptos de felicidad hedónica y felicidad genuina, y la importancia de ambos en nuestras vidas.

Te invito a investigar en primera persona, durante esta semana ¿dónde has encontrado felicidad? ¿tu búsqueda ha sido hacia esa felicidad que se puede cultivar, o no?

Escribe tus percepciones e insights en tu Diario emocional y si lo deseas, compártelos con el grupo en el próximo encuentro.

¡Buenas prácticas!

