

# MARATÓN 7 Fórmulas para la Felicidad



## GRATITUD

**Actividad:** Escribe una lista de 5 cosas por las que te sientas agradecido.

**Objetivo:** Fomentar una perspectiva positiva al enfocarse en los aspectos valiosos de la vida.

**Indicaciones:** Dedica 10 minutos para reflexionar sobre los eventos, personas o cosas que te hicieron sentir agradecido.



## ACTOS DE BONDAD

**Actividad:** Realiza una acción amable por otra persona.

**Objetivo:** Experimentar la felicidad que surge al contribuir al bienestar de los demás.

**Indicaciones:** Puede ser algo simple como enviar un mensaje alentador, ayudar a alguien con una tarea o donar algo.



## CONEXIÓN SOCIAL

**Actividad:** Dedica tiempo a una conversación significativa.

**Objetivo:** Reforzar las relaciones interpersonales.

**Indicaciones:** Llámale a un amigo o familiar para tener una charla profunda. Pregunta por su bienestar y comparte algo sobre ti.



## MINDFULNESS Y RELAJACIÓN

**Actividad:** Realiza una sesión breve de meditación.

**Objetivo:** Reducir el estrés y aumentar la conciencia del momento.

**Indicaciones:** Encuentra un espacio tranquilo y respira profundamente durante 10-15 minutos. Concéntrate en tus sensaciones físicas o usa una meditación guiada.



## ACTIVIDAD FÍSICA

**Actividad:** Realiza algún ejercicio físico que disfrutes.

**Objetivo:** Liberar endorfinas y mejorar el estado de ánimo mediante la actividad física.

**Indicaciones:** Puedes dar un paseo, practicar yoga, bailar o hacer una rutina de ejercicios ligera durante 20-30 minutos.



## CRECIMIENTO PERSONAL

**Actividad:** Aprende algo nuevo o realiza un hobby.

**Objetivo:** Estimular el sentido de logro y autoeficacia.

**Indicaciones:** Escucha un podcast, un tutorial, lee un capítulo de un libro o trabaja en una habilidad que siempre hayas querido mejorar.



## REFLEXIÓN Y PROPÓSITO

**Actividad:** Escribe un breve diario sobre lo que aprendiste durante la semana y tus metas futuras.

**Objetivo:** Reconocer el progreso y planificar acciones hacia una vida más plena.

**Indicaciones:** Reflexiona sobre las actividades de la semana y anota cómo te hicieron sentir. Escribe una acción concreta que quieras implementar a largo plazo.