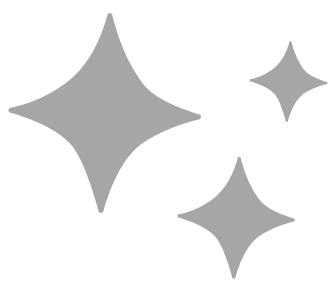


12 actividades para aumentar la felicidad

THANK
YOU

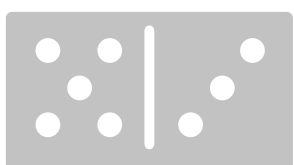
expresar
gratitud



amabilidad y
generosidad



manejar la
adversidad



tiempo de
ocio



cuidar cuerpo
y mente



buscar
sentido vida



cultivar
optimismo



cuidar
relaciones



practicar el
perdón



saborear las
alegrías



compromiso
objetivos



evitar
comparación