

# LA FELICIDAD ES POSIBLE SI SABES CREARLA

## Y, AHORA: CRÉALA

*Somos seres libres y con Poder para ejercer nuestra responsabilidad*

**Taller de Crecimiento Personal y Biodanza**

Biodanza y Psicología   
"La caminata más larga empezó con un paso"

**Domingo 16 de diciembre**

**HORARIO: de 9,45h a 14'00h**

**PRECIO: la Voluntad\***

**IMPORTE:** María Santos, Psicóloga y profesora de Biodanza, especialista en psicoterapias corporales y educación [www.biodanzaypsicologia.es](http://www.biodanzaypsicologia.es)

### **¿En qué consiste el taller?**

- Al Inicio una charla, sobre la base de la Psicología Positiva, con 10 fáciles pautas para reconocer la Felicidad en cada Uno: LA FELICIDAD ES POSIBLE SI SABES CREARLA
- Un descanso de 15 minutos
- Biodanza: AHORA, CREA LA FELICIDAD EN TI, vívela

### **¿Puede todo el mundo ser feliz?**

Claro!!!! Todo es posible, sólo necesitamos ser conscientes de nuestro poder y decidirlo

### **¿Es difícil serlo?**

Es cierto que puede parecer difícil, pero sólo porque es preciso dedicarnos a ello, practicar, tener hábito; y normalmente eso nos cuesta mucho, Ante las dificultades desistimos y tiramos la toalla: nos justificamos: "bueno todo el mundo está igual...", etc. Y otra vez vuelvo a estar y a comportarme como antes. Y lo que está claro es que: "si hago siempre lo mismo, obtendré los mismos resultados" y "si quiero obtener resultados distintos, debo hacer cosas diferentes"

Otra dificultad es que muchas personas no saben cómo ser felices, pues nunca nos han enseñado. Pasamos muchos años y días en la escuela, instituto e incluso universidad aprendiendo APTITUDES, y está comprobado que nuestro éxito en la vida depende sólo en un 20% de esas aptitudes y, sin embargo, en un 80% de nuestras ACTITUDES; esas que NO nos enseñan en ningún sitio. Por eso, ante los acontecimientos de la vida, en vez de responder con Habilidad (responsabilidad), reaccionamos, la mayor parte de las veces de forma negativa en las situaciones de nuestra vida.

En cuanto a la responsabilidad: muchas personas abandonan la responsabilidad de ocuparse de su propia vida y ceden su poder a terceras personas o cosas, y no se ocupan de

VIVIR sus propias vidas. Esto ocurre cuando echamos la culpa de lo que nos pasa a otros o a las circunstancias. Y también cuando nos quejamos de todo lo que no va bien.

Nos enfocamos en lo que va mal, en vez de agradecer (con actitud positiva) todo lo que va bien, todo lo que funciona

A esto último me refiero suscribiendo una frase de Matthieu Ricard: *"Vivir las experiencias que nos ofrece la vida, es obligatorio; sufrirlas o gozarlas, es opcional"*.

### **¿Y quien dice que no es feliz y no puede serlo?**

Pues a alguien que dice que no puede, sintiéndolo mucho le diré que está en lo cierto. Si cree que no puede: no lo logrará. Es preciso CREER, para VER

Si uno cree que puede: podrá, pero si cree que no puede: no podrá. Ambas personas están en lo cierto. Por eso sólo es feliz quien **crea que puede serlo.**

### **Alguna clave o consejo para ser feliz.**

- Decidir nunca más JUZGAR, a nadie ni nada, ni a uno mismo
- Buscar el lado positivo de las cosas
- Decidir no quejarse de los demás, ni a los demás
- Ser conscientes de que uno puede escoger qué sentir
- Buscar qué es lo que FUNCIONA de las cosas
- Hacer ejercicio cada día
- Tener una alimentación a base de fruta, verdura, cereales y mucha agua
- Vivir el momento presente, ni el pasado ni el futuro existen hoy
- No aceptar opiniones que me debiliten de los demás, ni de uno mismo
- Buscar objetivos, metas, razones para vivir
- Reír y Sonreír siempre
- Perdonar siempre, claro que si no juzgamos ya no nos hace falta perdonar
- Buscar oportunidades para DAR felicidad
- Transmitir siempre buenas noticias
- MEDITAR DIARIAMENTE
- AGRADECER DIARIAMENTE..... TODO!!!!

### **INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZA:**



Calle Fuente el Sol, 65

(Barrio de La Victoria)

47009 Valladolid

Raquel 620 672 895

[www.yogadevi.es](http://www.yogadevi.es)

[raquel.yogadevi@gmail.com](mailto:raquel.yogadevi@gmail.com)

Amplia zona de aparcamientos y varias líneas de autobuses.

## \***PRECIO:** la Voluntad

Por qué el taller tiene de PRECIO: LA VOLUNTAD: **(que no gratuito)**

-Comprendo que hay personas que tienen poca disponibilidad económica. Y no quiero que por ello deban privarse de crecer y mejorar, si en verdad lo desean.

-Comprendo que hay personas que tienen una gran disponibilidad económica. Por estas dos razones no quiero fijar un precio.

-Quiero que las personas, cada una individualmente, **VALOREN**, por sí mismas, lo que **reciben** en el taller y hagan un cómputo de lo que pueden **dar**. Al final de la sesión.

Esto último es lo más importante. **El taller** No es gratuito, Considero que vivimos de los Intercambios entre los Seres Humanos, intercambios a todos los niveles. En mi caso yo OFREZCO lo que sé hacer, y espero RECIBIR una compensación por ello.

Espero que las personas: con una mano en la cabeza, otra en el Corazón y un tercer punto con la mano en el bolsillo **VALORE** cuánto Vale lo que recibe para, en su caso **DAR** lo que **Considero** apropiado. (Cierto es que, sobre todo, utilizo dinero para vivir, pero también como, bebo, limpio mi casa -esto... menos veces..., cuido a mi hijo....)

Perdonadme, Gracias.

Os AMO, BELLAS PERSONAS.

María.: