



LAS CLAVES DE LA FELICIDAD

1. Durante dos semanas pídele a cada miembro de tu equipo que escriba algo positivo que haya tenido cada día.
2. Pídele que piense en una persona que haya sido importante en su vida, y que esté viva. Que le escriba una carta de unas 300 palabras sobre aquello que ocurrió, con el mayor número de detalles posible. Que describa que pasó, si lo recuerda, que utilice alguna de las expresiones que usó esa persona. Que explique lo que le hizo sentir y como cambió la situación para él. Y que termine con: “por todo ello, quiero darte las gracias”.
3. Pídele que haga algo altruista, si es alguien que no conoce, mejor. Puede tener un detalle inesperado con alguien de su entorno. No tiene porque ser un regalo, puede escribir, dibujar, cantar, bailar, buscar un chiste o un video significativo.

Termina agradeciendo a todos su participación.