

REFLEXIONS SOBRE LA FELICITAT

- És una emoció.
- Se sent quan s'està be amb els altres.
- És més que estar content.
- La sentim a estones llargues i curtes.
- La reconduïm nosaltres quan gestionem les emocions.
- Té a veure amb l'equilibri personal i la tranquil·litat interna. L'hem de controlar.
- Es pot compartir o viure-la sol.
- La responsabilitat ens proporciona felicitat.
- Ens agrada ser feliços, és el més important de la vida.
- Les coses materials també ens donen felicitat, però alguns rics no són feliços i per tant tenir de tot no assegura la felicitat.
- La felicitat s'exterioritza a través del cos.
- Hi ha dos tipus de felicitat: la material (produïda quan aconseguim coses materials) i la de sentiments.
- Si fem feliç una persona també som feliços nosaltres.
- La felicitat es contagia; quan estem amb gent feliç o rient, acabem rient nosaltres, també. De la mateixa manera, quan algú està trist o plora també ens entristim amb ell.