

A ESCALEIRA DA FELICIDADE

A todos e todas nos gusta estar felices, pero non sempre o estamos. É importante coñecer que cousas nos fan felices, porque iso contribúe ó noso benestar persoal.

Para iso propoñémosvos crear a **escaleira da felicidade**. Con ela pretendemos que reflexionedes e sexades conscientes das cousas que vos fan felices, é dicir, que coñezades as bases do voso benestar persoal. A felicidade está ó alcance de nosa man pero para iso debemos traballala e subir os chanzos que nos leven á cima, valorando e coidando cada un deles.

Así, coa vosa reflexión iredes creando a vosa propia escaleira da felicidade. En cada chanzo podedes escribir algo que vos fai felices, tendo en conta que os chanzos de abaixo se corresponden cos niveis máis baixos de felicidade e os de arriba cos maiores niveis de felicidade. Pero debes saber que para chegar á cima da felicidade, debes coidar tódolos chanzos, xa que se un falla seravos difícil continuar subindo.

Cada escaleira será única e especial porque cada persoa é única e especial.

Podedes facer a vosa escaleira expresándovos con palabras, debuxos ou, se vos animades, tamén facéndoa en 3D. Calquera opción quedará felizmente bonita!!!

