



DIA 13 - APRENDER A SER FELIZ

Existem 4 faces da **FELICIDADE**:

- 1- O prazer dos sentidos e as **ALEGRIAS** que vivenciamos;
- 2- O **ENVOLVIMENTO** numa atividade que dá sentido à vida;
- 3- O **CONTENTAMENTO** devido à satisfação do que já realizamos;
- 4- A **PAZ DE ESPÍRITO** e a distância com relação aos acontecimentos.

Complete no gráfico abaixo o que você poderia fazer para enriquecer essas 4 faces da felicidade:

