



Alegría

Te sientes radiante y ligero, tu cara se ilumina con una sonrisa y brillo interno. Te sientes juguetón y con ganas de involucrarte.



Bárbara Fredrickson, Positivity



Gratitud

Surge cuando apreciamos algo que ha llegado a nosotros como un regalo que debe ser atesorado. La gratitud abre tu corazón y va acompañada del deseo de dar de regreso. No debe confundirse con sentirse “en deuda” con alguien



• Bárbara Fredrickson, Positivity

guiaInfantil.com



Serenidad

Es un estado mental que te hace saborear tus circunstancias presentes



- Bárbara Fredrickson, Positivity



Interés

Surge cuando algo nuevo o diferente llama tu atención, llenándote con un sentido de posibilidad o de misterio



- Bárbara Fredrickson, Positivity



Esperanza

Es la creencia de que las cosas pueden cambiar. No importa qué tan terrible o incierta sea tu situación presente, tu situación puede cambiar y mejorar



- Bárbara Fredrickson, Positivity



Orgullo

Surge cuando alcanzas algún logro después de haber invertido esfuerzo y habilidades con éxito



- Bárbara Fredrickson, Positivity



Diversión

En algunas ocasiones sucede algo inesperado que simplemente te hace reír. Cuando encuentras algo realmente divertido te surge un deseo irrepresible de reír y compartir tu jovialidad con otros



- Bárbara Fredrickson, Positivity



Inspiración

Surge cuando te topas con la verdadera excelencia humana. Trasciendes lo ordinario, y comienzas a ver mejores posibilidades de lo que harías normalmente



- Bárbara Fredrickson, Positivity



Admiración

Ocurre cuando te encuentras con algo maravilloso (bondad en gran escala). Te sientes avasallado por la grandeza. Te sientes pequeño y humilde en comparación. Te sientes parte de algo más grande que tú mismo



- Bárbara Fredrickson, Positivity



Amor

Cuando todas las formas anteriores de positividad se agitan en nuestros corazones dentro del contexto de una relación segura y en general muy cercana, lo llamamos amor



Bárbara Fredrickson, Positivity