

CLAVE DE RESPUESTAS: Hoja de reflexión: Estrategias para aumentar la felicidad

1. Mientras observaba "[Reconectando su cerebro para una vida más feliz](#)", ¿cuáles fueron las tres estrategias que la ciencia ha demostrado que pueden ayudar a aumentar la felicidad?
 - Cambiar el comportamiento y la mentalidad
 - Tómese un tiempo para las conexiones sociales Tómese un tiempo para la
 - gratitud
2. Cerca del final del video, enumere las cinco "Claves para la felicidad".
 - Bondad
 - Meditación
 - Gratitud
 - Ejercicio
 - Dormir
3. ¿Cuál es una forma en que nuestras mentes nos "mienten" acerca de lo que pensamos que nos hará felices? (El Dr. Santos menciona tres.) ¿Alguno de estos te sorprende?
 - 1) Creemos que cambiar nuestras circunstancias nos hará más felices: ganar más dinero, mudarnos, cambiar de trabajo, etc.
 - 2) Creemos que quejarnos o desahogarnos sobre nuestros problemas nos ayudará a sentirnos mejor, pero en realidad es mirar las bendiciones lo que marca la diferencia (cambio de mentalidad) .
 - 3) Pensamos que hacer algo por nosotros mismos (comprar algo, salir a comer, tratarnos de alguna manera) nos hará más felices, pero en realidad es hacer cosas por los demás lo que trae mayor felicidad.
4. Los "reajustes" o formas de cambiar su comportamiento para aumentar la felicidad son las conexiones sociales, los actos de bondad al azar y los diarios de gratitud. Seleccione uno para concentrarse durante la próxima semana y reflexione sobre cómo lo hizo sentir.
 - Gratitud Escribir
 - diario Conexiones sociales
 - Actos aleatorios de bondad
 - Aumentar el sueño