



GRUPOS DE INVESTIGACIÓN
SEJ473 Y SEJ581

PRACTICAR LA GRATITUD Y LA BONDAD PARA SER FELICES



Cuando nuestra mente está alegre y tranquila, sin tener en cuenta las condiciones de vida por la que estamos atravesando

Tipos de felicidad

Cuando la mente alcanza la liberación final del sufrimiento

Cuando las condiciones de vida son como deseamos

COMPONENTES DE LA BONDAD PLENA



Autobondad

- Tratarlos a nosotros mismos con los mismos cuidados que le daría a un ser querido



Reconocimiento

- El reconocimiento de que todo el mundo tiene que hacer frente a los desafíos de la vida, que no estamos solos y que lo que nos sucede también le ocurre a otras personas



Atención Plena

- La conciencia de nuestros pensamientos y sentimientos en el aquí y el ahora, momento a momento

