



¡Celebra el
DÍA MUNDIAL DE LA

felicidad

≧ con ≦
CHAMEX!

¡Aquellos que
son especiales para ti
merecen que se les
recuerde cuánto los amas!



¡Celebra el
DÍA MUNDIAL DE LA
felicidad
con
CHAMEX!

Desde 2013, cada 20 de marzo se celebra el Día Internacional de la Felicidad, una iniciativa de las Naciones Unidas tras un encuentro promovido por el Reino de Bután, donde se debatió el tema “Felicidad y Bienestar” como indicador global de bienestar socioeconómico. La relevancia de la felicidad también es reconocida en el entorno profesional, buscando ambientes laborales más productivos y felices.

La felicidad se define como un estado de alegría o satisfacción, y situaciones o acontecimientos gozosos o felices. Es un sentimiento subjetivo, que varía de persona a persona, pero generalmente relacionado con personas, momentos y experiencias que nos aportan alegría y emociones positivas.

Debido a nuestra rutina, muchas veces nos olvidamos de agradecer, elogiar o inspirar a los demás, ni nos brindamos momentos de alegría. Es importante dedicar parte de tu tiempo a esto, ya sea a través de un mensaje divertido o simplemente compartiendo momentos de felicidad con compañeros de trabajo, familiares y amigos.

En esta actividad te invitamos a reflexionar sobre tus sentimientos, deseos y sensaciones. Piensa en lo que sientes y quieres para ti y los demás. A lo largo de los días observa las acciones que despiertan en ti emociones positivas, tanto las realizadas por ti como las de las personas que te rodean.



PASO A PASO

Te sugerimos 2 opciones de papel para poner en práctica este ejercicio:

- **Chamex Notes** - aquí no es necesario imprimir;
- **Chamex A4 75g/m²** - aquí puedes usar la versión blanca o de color (amarillo, marfil, rosa, azul y verde).



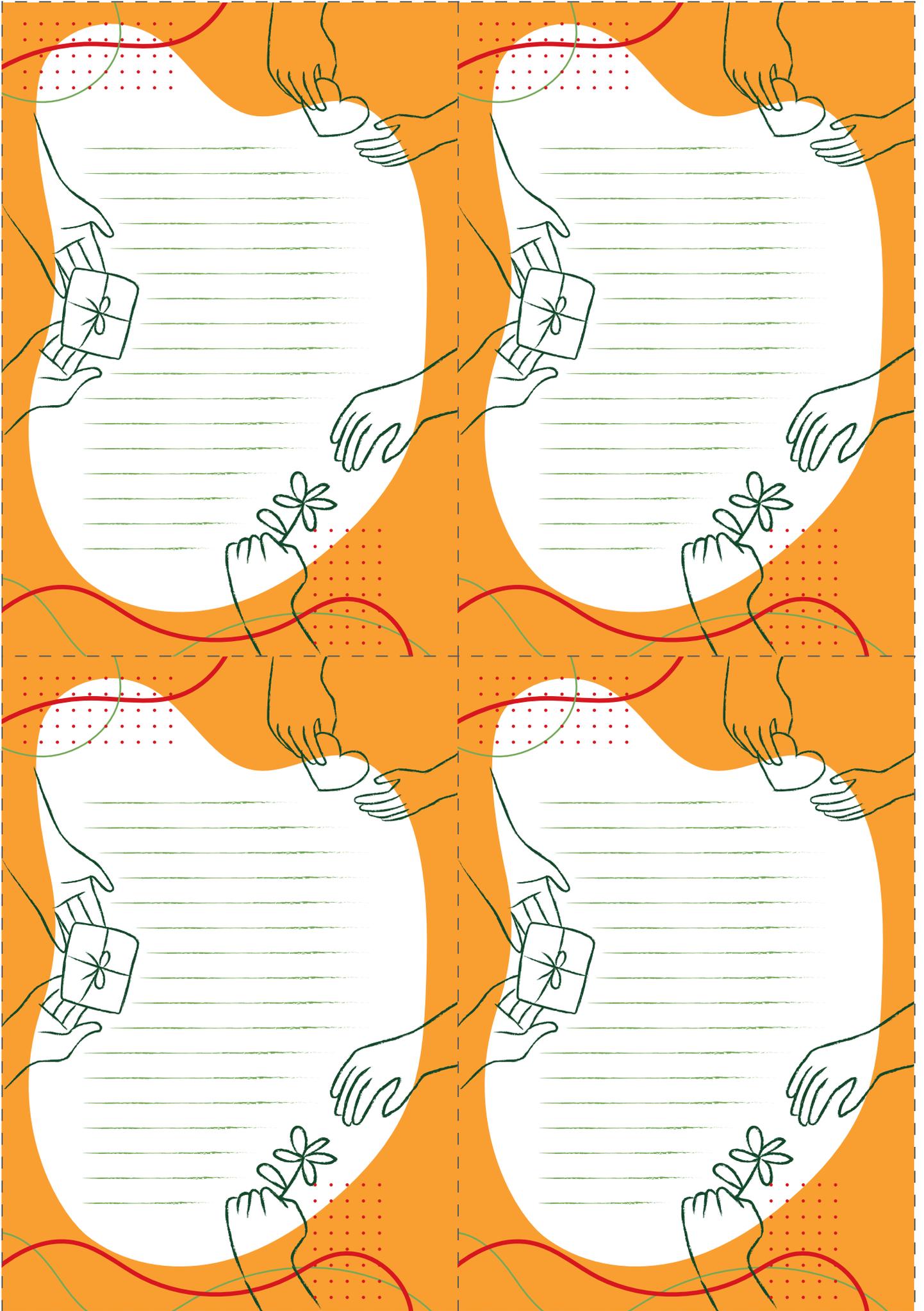
Si elegiste **Chamex Notes**, tenlo siempre a mano y anota las acciones que te despertaron emociones positivas o felicidad a lo largo de los días. También registra las bondades de quienes te rodean y comparte estos mensajes con ellos. Sonríe cuando obtengas una sonrisa.

Si utilizas **Chamex A4 75g/m²**, imprime marcos con elementos que transmitan emociones positivas y crea tu propia libreta y mensajes. Repite el proceso de escribir las acciones que te trajeron alegría y comparte mensajes con quienes contribuyeron a ello.



Esta práctica puede convertirse en una parte esencial de tu vida.
¡Comparte con nosotros tu experiencia durante todo el año y vive la felicidad!

CHAMEX



Blank writing area with horizontal dotted lines.

Blank writing area with horizontal dotted lines.



Blank writing area with horizontal dotted lines.

Blank writing area with horizontal dotted lines.



