

### **3. La felicidad es un elección**

La felicidad es una elección personal, es un estado de armonía, serenidad y aceptación. Es una forma de vida, es una actitud positiva y de agradecimiento, es estar atentos para detectar nuestros pensamientos negativos y de infelicidad, es disfrutar de cada momento en plenitud, es una elección; no un destino, sino un trayecto.

Asume la responsabilidad de tu propia felicidad. Elige ser feliz.

La felicidad es la esencia de la vida, vive conscientemente eligiendo ser feliz.

«Si estás triste, estás equivocado, si estás gozoso, tienes razón», Osho.