
LOS BUENOS SENTIMIENTOS.

En la clase de hoy pude aprender que son los buenos sentimientos, pude comprender que no se habla mucho de ellos porque es más difícil obtener datos cuantificables que sustenten los estudios, sin embargo pude aprender sobre los efectos que estos tienen en nosotros, ya que nos dan una perspectiva más positiva ante las situaciones, nos ayudan a tener mejor flexibilidad cognitiva, ser más creativos y espontáneos.

Sin duda los sentimientos buenos nos ayudan demasiado en nuestra vida cotidiana puesto que son ese factor que nos motiva a seguir actuando y disfrutando de nuestra vida.

Finalmente quiero extraer la siguiente información del blog que encontré navegando por internet, el cual dice lo siguiente:

“el cultivar en nosotros mismos sentimientos positivos, nos permitirá desarrollarnos de forma más armónica y adaptativa a nuestras circunstancias de la vida, es importante buscar instantes para cultivar nuestros placeres corporales como: saborear un helado de vainilla, darnos una ducha con agua caliente, salir a caminar un día de primavera, escuchar tu canción favorita, reír a carcajadas; así como otros placeres superiores realizando cosas que te permitan experimentar gratitud, gozo, compasión, gusto por ayudar a los demás, convivencia, buen humor y una perspectiva optimista de la vida.”

Fuente: de Sepimex, L. T. L. E. (2013, 21 enero). ¿Para qué sirven los buenos sentimientos? Recuperado 18 de junio de 2020, de <https://sepimex.wordpress.com/2013/01/21/para-que-sirven-los-buenos-sentimientos/>