

The
HAPPINESS ADVANTAGE
ORANGE Frog
Workshop™

21 Day Journal



INTERNATIONAL
THOUGHTLEADER
NETWORK

About this journal

Si puedes elevar tu nivel de positividad en el presente, entonces tu cerebro experimenta una VENTAJA DE FELICIDAD.

Su cerebro cuando es positivo tiene un rendimiento significativamente mejor (31% mejor) que cuando es negativo, neutral o estresado. Tu inteligencia aumenta, su creatividad aumenta, y sus niveles de energía aumentan.



En este diario de 21 días es un desafío fantástico para toda su familia. Lo suficientemente difícil como para hacer la diferencia, pero no tan difícil que se vuelva desalentador. Muchos de los componentes de este desafío no toman tiempo en absoluto. Realmente es más una cosa de conciencia. Otros requieren quince minutos al día de ejercicio. La decisión es tuya.

Daily Happiness Habits

Shawn Achor es un experto en psicología positiva de Harvard que ha desarrollado lo que él llama el "Desafío de 21 días", en el que elige uno de los cinco hábitos investigados y lo prueba durante 21 días seguidos para crear un hábito positivo. Si lo hace, vuelve a cablear, o entrena, su cerebro para ser más positivo. Aquí están los cinco hábitos para elegir:



3 GRATITUDES

Haga una pausa para tomar nota de tres cosas nuevas cada día por las que está agradecido. Al hacerlo, comenzará a entrenar tu cerebro para comenzar a escanear el mundo en busca de más entradas positivas.

JOURNALING

Similar a la práctica de la gratitud, pero en este caso, detalle, por escrito, una experiencia positiva cada día. Esto lo ayudará a encontrar significado en las actividades del día, en lugar de simplemente darse cuenta de la tarea en sí.



EXERCISE

Hacer ejercicio durante 10 minutos al día no solo brinda beneficios físicos, sino que también le enseña a su cerebro a creer que su comportamiento es importante, lo que luego lleva (positivamente) a otras actividades durante todo el día.

MEDITATION

Tómese solo dos minutos por día para simplemente respirar y concentrarse en su respiración entrando y saliendo. Hacerlo entrenará tu mente para concentrarte, reducirá el estrés y te ayudará a estar más presente en este momento.



CONSCIOUS ACTS OF KINDNESS

Esto puede ser algo simple, y Shavvr: sugiero escribir un mensaje de texto o mensaje de texto positivo para alabar o agradecer a alguien cada día. No solo beneficia al receptor, sino que también aumenta su sensación de apoyo social.



La clave de esta práctica diaria es poner sus acciones deseadas tan cerca del camino de menor resistencia como sea humanamente posible. Identifique la energía de activación (el tiempo, las opciones, el esfuerzo mental y físico que requieren) y luego reduzca. Si puedes cortar el energía de activación para aquellos hábitos que conducen al éxito, incluso por tan solo 20 segundos a la vez, no será mucho antes de comenzar a cosechar sus beneficios.

Happiness Practices 21 Day Challenge

Los invito a usar este Diario y compartir su viaje con amigos, familiares y colegas. La felicidad es contagiosa. Mantenga un registro de sus logros juntos, y colectivamente podemos alejarnos del estrés y la negatividad para hacer de este un mundo más feliz. Juntos podemos alcanzar nuestro gran potencial.

DAY	EXERCISE	3 GRATITUDES	JOURNALING	MEDITATION	CONSCIOUS ACTS OF KINDNESS
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

"Cuando somos felices cuando nuestra mentalidad y estado de ánimo son más positivos, somos más inteligentes, más motivados y, por lo tanto, más exitosos. La felicidad es el centro, y el éxito gira en torno a él."

- SHAWN ACHOR.

Day 1

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué ..

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

Day 2

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué ..

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

Day 3

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué ..

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

“ We can choose
how our brain looks
at the world. ”

- SHAWN ACHOR

“ Without action,
knowledge is often
meaningless. ”

- SHAWN ACHOR.

Day 4

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué ..

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

Day 5

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

Day 6

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

Day 7

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

Day 8

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

Day 9

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

“ Happiness precedes important outcomes and indicators of thriving. The wealth of data found that happiness causes success and achievement, not the opposite. ”

- SHAWN ACHOR.



INTERNATIONAL
THOUGHTLEADER
NETWORK

“ A quick burst of positive emotions doesn't just broaden our cognitive capacity; it also provides a quick and powerful antidote to stress and anxiety, which in turn improves our focus and our ability to function at our best level. ”

- SHAWN ACHOR.

Day 10

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué..

1.

2.

3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

Day 11

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué ..

1.

2.

3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

Day 12

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué ..

1.

2.

3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?



INTERNATIONAL
THOUGHTLEADER
NETWORK

Day 13

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué ..

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

Day 14

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué ..

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

Day 15

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué ..

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

“ Research shows that regular meditation can permanently rewire the brain to raise levels of happiness, lower stress, even improve immune function. ”

- SHAWN ACHOR.

“ When our brains constantly scan for and focus on the positive, we profit from three of the most important tools available to us: **HAPPINESS, GRATITUDE, and OPTIMISM.** ”

- SHAWN ACHOR.

Day 16

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué ..

1.

2.

3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

Day 17

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué ..

1.

2.

3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

Day 18

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué ..

1.

2.

3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

Day 19

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué ..

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

Day 20

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué ..

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

Day 21

3 cosas nuevas por las que estás agradecida y por qué ..

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué quieres recordar sobre la experiencia más significativa que has tenido en las últimas 24 horas?

“ Focusing on the good isn't just about overcoming our inner grump to see the glass half full. It's about opening our minds to the ideas and opportunities that will help us be more productive, effective, and successful at work and in life. ”

- SHAWN ACHOR.



Happiness Practices 21 Day Challenge

Ahora que ha completado el desafío de 21 días, esta es una oportunidad para trabajar en otro hábito durante otros 21 días. Asegúrese de registrar su logro en el cuadro a continuación.

DAY	EXERCISE	3 GRATITUDES	JOURNALING	MEDITATION	CONSCIOUS ACTS OF KINDNESS
1	☺	☺	☺	☺	☺
2	☺	☺	☺	☺	☺
3	☺	☺	☺	☺	☺
4	☺	☺	☺	☺	☺
5	☺	☺	☺	☺	☺
6	☺	☺	☺	☺	☺
7	☺	☺	☺	☺	☺
8	☺	☺	☺	☺	☺
9	☺	☺	☺	☺	☺
10	☺	☺	☺	☺	☺
11	☺	☺	☺	☺	☺
12	☺	☺	☺	☺	☺
13	☺	☺	☺	☺	☺
14	☺	☺	☺	☺	☺
15	☺	☺	☺	☺	☺
16	☺	☺	☺	☺	☺
17	☺	☺	☺	☺	☺
18	☺	☺	☺	☺	☺
19	☺	☺	☺	☺	☺
20	☺	☺	☺	☺	☺
21	☺	☺	☺	☺	☺

“ The more you believe in your own ability to succeed, the more likely it is that you will. ”

- SHAWN ACHOR.

Reflections

Set aside 5 or 10 minutes to answer
the following question:

Reserve de 5 a 10 minutos para responder la siguiente pregunta:

¿Qué beneficios estás viendo en tu vida
de estos hábitos de felicidad?



INTERNATIONAL
THOUGHTLEADER
NETWORK

Happiness Practices 21 Day Challenge

Ahora que ha completado el desafío de 21 días, esta es una oportunidad para trabajar en otro hábito durante otros 21 días. Asegúrese de registrar su logro en el cuadro a continuación.

DAY	EXERCISE	3 GRATITUDES	JOURNALING	MEDITATION	CONSCIOUS ACTS OF KINDNESS
1	☺	☺	☺	☺	☺
2	☺	☺	☺	☺	☺
3	☺	☺	☺	☺	☺
4	☺	☺	☺	☺	☺
5	☺	☺	☺	☺	☺
6	☺	☺	☺	☺	☺
7	☺	☺	☺	☺	☺
8	☺	☺	☺	☺	☺
9	☺	☺	☺	☺	☺
10	☺	☺	☺	☺	☺
11	☺	☺	☺	☺	☺
12	☺	☺	☺	☺	☺
13	☺	☺	☺	☺	☺
14	☺	☺	☺	☺	☺
15	☺	☺	☺	☺	☺
16	☺	☺	☺	☺	☺
17	☺	☺	☺	☺	☺
18	☺	☺	☺	☺	☺
19	☺	☺	☺	☺	☺
20	☺	☺	☺	☺	☺
21	☺	☺	☺	☺	☺

“ The most successful people see adversity not as a stumbling block, but as a stepping-stone to greatness. ”

- SHAWN ACHOR.

Reflections

Set aside 5 or 10 minutes to answer
the following question:

Reserve de 5 a 10 minutos para responder la siguiente pregunta:

¿Qué beneficios estás viendo en tu vida
de estos hábitos de felicidad?



Happiness Practices 21 Day Challenge

Ahora que ha completado el desafío de 21 días, esta es una oportunidad para trabajar en otro hábito durante otros 21 días. Asegúrese de registrar su logro en el cuadro a continuación.

DAY	EXERCISE	3 GRATITUDES	JOURNALING	MEDITATION	CONSCIOUS ACTS OF KINDNESS
1	☺	☺	☺	☺	☺
2	☺	☺	☺	☺	☺
3	☺	☺	☺	☺	☺
4	☺	☺	☺	☺	☺
5	☺	☺	☺	☺	☺
6	☺	☺	☺	☺	☺
7	☺	☺	☺	☺	☺
8	☺	☺	☺	☺	☺
9	☺	☺	☺	☺	☺
10	☺	☺	☺	☺	☺
11	☺	☺	☺	☺	☺
12	☺	☺	☺	☺	☺
13	☺	☺	☺	☺	☺
14	☺	☺	☺	☺	☺
15	☺	☺	☺	☺	☺
16	☺	☺	☺	☺	☺
17	☺	☺	☺	☺	☺
18	☺	☺	☺	☺	☺
19	☺	☺	☺	☺	☺
20	☺	☺	☺	☺	☺
21	☺	☺	☺	☺	☺

“ The difference between happy people and unhappy people is their level of gratitude. ”

- SHAWN ACHOR.

Reflections

Set aside 5 or 10 minutes to answer
the following question:

Reserve de 5 a 10 minutos para responder la siguiente pregunta:

¿Qué beneficios estás viendo en tu vida
de estos hábitos de felicidad?



INTERNATIONAL
THOUGHTLEADER
NETWORK

Happiness Practices 21 Day Challenge

Ahora que ha completado el desafío de 21 días, esta es una oportunidad para trabajar en otro hábito durante otros 21 días. Asegúrese de registrar su logro en el cuadro a continuación.

DAY	EXERCISE	3 GRATITUDES	JOURNALING	MEDITATION	CONSCIOUS ACTS OF KINDNESS
1	☺	☺	☺	☺	☺
2	☺	☺	☺	☺	☺
3	☺	☺	☺	☺	☺
4	☺	☺	☺	☺	☺
5	☺	☺	☺	☺	☺
6	☺	☺	☺	☺	☺
7	☺	☺	☺	☺	☺
8	☺	☺	☺	☺	☺
9	☺	☺	☺	☺	☺
10	☺	☺	☺	☺	☺
11	☺	☺	☺	☺	☺
12	☺	☺	☺	☺	☺
13	☺	☺	☺	☺	☺
14	☺	☺	☺	☺	☺
15	☺	☺	☺	☺	☺
16	☺	☺	☺	☺	☺
17	☺	☺	☺	☺	☺
18	☺	☺	☺	☺	☺
19	☺	☺	☺	☺	☺
20	☺	☺	☺	☺	☺
21	☺	☺	☺	☺	☺

“ We define happiness as the joy you feel moving towards your potential. ”

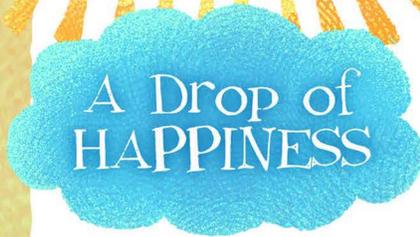
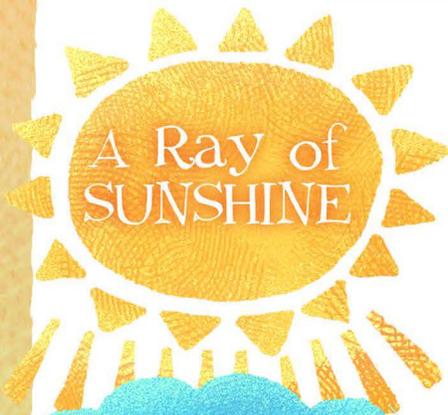
- SHAWN ACHOR.

Reflections

Set aside 5 or 10 minutes to answer
the following question:

Reserve de 5 a 10 minutos para responder la siguiente pregunta:

¿Qué beneficios estás viendo en tu vida
de estos hábitos de felicidad?



And a Day
FULL OF JOY!



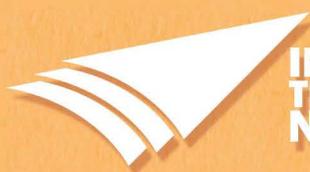
INTERNATIONAL
THOUGHTLEADER
NETWORK



We Shine Brighter Together.
Choose Happy!

www.OrangeFrogSchools.com

The
HAPPINESS ADVANTAGE
 **ORANGE Frog**
Workshop™



**INTERNATIONAL
THOUGHTLEADER
NETWORK**