

Apreciación de los momentos de la vida



¿Qué considera que lo hacen más feliz? ¿Los momentos especiales o las cosas especiales? La investigación demuestra que los momentos nos hacen mucho más felices a largo plazo.¹ Pero ¿por qué?

Las cosas u objetos pueden ser emocionantes al principio. No obstante, la emoción de comprar artículos costosos o de moda a menudo se desvanece tan pronto como aparece el siguiente artículo de moda.

Los momentos o las experiencias conducen a una felicidad más duradera. Puede crear vínculos a largo plazo con otras personas mientras disfrutan de experiencias juntos. Puede recordarlos una y otra vez. Nunca pasan de moda. Además, muchos momentos inolvidables son espontáneos y gratuitos.

Cómo lograr que los momentos duren

Usted siempre almacena recuerdos a través de sus sentidos, sin siquiera intentarlo. Por ejemplo, el aroma de la tarta de manzanas puede transportarlo a la comodidad de la cocina de su madre. El sonido de una campana puede rememorar la alegría de la salida en los días escolares. El sonido del océano puede recordarle unas felices vacaciones junto al mar.

También puede crear álbumes de fotografías, diarios o videos para ayudar a capturar los recuerdos. Puede realizar una transmisión en vivo o un chat de video durante su experiencia. Otra buena manera de mantener vivos los momentos especiales es a través de la narración de historias.

A medida que lee esto, las fiestas se acercan rápidamente. Cualesquiera sean sus planes, disfrute los momentos. Sus experiencias son únicas. Son suyas y siempre estarán allí para que pueda recordarlas.

¹Clark, Josh. "What makes people happier — objects or experiences?" (¿Qué hacen más felices a las personas? ¿Los objetos o las experiencias?) howstuffworks. Consultado en septiembre de 2018.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Resources for Living®