

VSC 1º SEMANA DEL 15 AL 19 DE JUNIO

SERENIDAD



Serenidad

La serenidad es una sensación de calma y armonía. Nace en lo más profundo de tu ser y se extiende hasta llegar a tus ojos.

Una persona serena es tranquila, apacible y, además, pide las cosas con amabilidad y dulzura.

¿La serenidad ilumina la mente?

Sí. Lo hace a través de los ojos, otorgándote una visión especial. Un superpoder, con el que puedes ver más claro lo que sucede y lo que ha sucedido. Por eso, por ejemplo, se te pasa el enfado al ver que algo no tenía realmente importancia.

Curiosamente, la serenidad se puede ejercitar como si fuese un músculo. Y entrenarla ayuda a aumentar nuestra **felicidad**.



Serenidad

- 1** ¿Cómo crees que se sienten los peces de la ilustración de las páginas 24-25 del EMOCIONARIO? Elige las palabras que te parezcan adecuadas y luego explica por qué.

cómodos preocupados inquietos tranquilos
serios incómodos tristes calmados

- 2** ¿Qué sensación te produce a ti contemplar esos peces? Subraya.

tranquilidad inquietud sosiego calma
dulzura descanso preocupación nerviosismo

👉 ¿Te gusta la sensación? ¿Por qué?
