

## Activitat 2. Felicitat

Data:



Mireu aquest vídeo sobre la felicitat: [Bee happy](#)

**Què entenem per felicitat?** Alguns podeu pensar que la felicitat consisteix a obtenir tot el que desitgem. Un vol un cotxe, una moto, una nova casa... l'obté i és feliç. Desitgem coses, l'èxit, ser importants... i si ho aconseguim som feliços i si no les aconseguim som desgraciats. Així, el que molts anomenen felicitat és obtenir coses que desitgem. Per tant, es tornen molt importants les coses, les idees... no la felicitat.

La felicitat és un sentiment agradable de satisfacció i absència de patiment. Alguns termes que designen estats de felicitat similars són joia, alegria o benestar. Els seus antònims són la tristor i la pena. Què en penseu?

### Contesteu a les següents preguntes:

1. Què enteneu vosaltres per felicitat?

2. Podem trobar la felicitat per mitjà de coses? Per què?

3. Podem buscar, perseguir la felicitat? Com?

4. Com pot arribar a vosaltres la felicitat?

5. Què significa per a vosaltres ser feliç?

6. Com viu vosaltres la felicitat?

7. Quines són les petites coses que us donen satisfacció?

8.En quins moments de la vostra vida heu estat feliços?

9.Quin tipus de situacions us impedeixen ser feliç?

10.Quin tipus de pensaments i preocupacions limiten la vostra felicitat?

11.Es pot aprendre a ser feliç? Com?

12.Per què algunes persones són felices amb qualsevol cosa i altres no poden ser-ho, malgrat tenir-ho tot?

13.Depeneu del que us diuen els altres per a ser feliços? Per què?

14.Una persona entretinguda és més feliç?

15.Transmeteu felicitat? Com?

16.Què feu per ser feliços?

17.La felicitat depèn del que tenim o del que som?

18. Quina és la importància de ser feliç?

19. Es pot ser feliç fent el bé o fent el mal?

20. A on i com podeu trobar la felicitat?

**Valoració de la sessió.**

La puntuació de 0 a 2 punts. Incomplet = 0 punts, Just = 1 punt, Bé = 1,5 punts Excel·lent = 2 punts Total màxim 10 punts

Us ha agradat aquesta activitat? Explicar el perquè. Ompliu la graella que us ajudarà a la reflexió.

Valoracions	Punts
1. Hem seguit les instruccions de l'activitat	
2. Hem treballat ordenadament	
3. Hem mostrat interès	
4. Hem acabat la feina	
5. Ens ha agradat participar en aquesta activitat	
<b>Total</b>	