



## **Manifiesto #Felices.**

Nuestro movimiento nació de una idea y un sueño que, en el caso de aplicarse sistemáticamente, podría contribuir a elevar la calidad de vida en nuestra sociedad.

Dentro de nuestro trabajo realizado por años en el fomento de la felicidad y el bienestar a través del Instituto del Bienestar (IBE), hemos sido protagonistas de diversas acciones de felicidad, y por ello, estamos convencidos de querer para nuestra sociedad tanta felicidad como sea posible. Para esto, la participación de cada uno de nosotros es fundamental.

Basándonos en los principios de la ciencia de la felicidad, nuestro movimiento posee suficiente sustento técnico y profesional para desplegar una amplia gama de acciones comprobadas que pueden generar mayor felicidad, en personas y comunidades, sin distinción de edad, sexo, lugar de origen o condición social. Por otro lado, nuestra intención es visibilizar todas aquellas acciones de felicidad que ocurren en nuestra sociedad, pero que por diversos motivos, suelen no contar con la suficiente difusión y conocimiento general.

La felicidad es transversal, beneficiosa y también es contagiosa, así que cuando nos sentimos bien, esto también nos ayuda a hacer los demás se sientan más felices.

En una sociedad en la que diversos problemas de salud mental, las desconfianzas y el individualismo son parte de nuestra realidad, creemos firmemente en la importancia de fortalecer y generar relaciones positivas, de amor y de colaboración en nuestras familias, organizaciones y comunidades.

Una buena salud mental es el factor que más contribuye a nuestra felicidad interna. Para esto, es necesario fomentar el cuidado de nuestra salud emocional y física, brindando especial apoyo a quienes luchan con la ansiedad y la depresión.

El individualismo no es el camino para una mayor felicidad. Dar y ayudar a los demás es la clave. Generar vínculos y colaboración aumenta las confianzas en el otro y entrega el poder a las propias personas y comunidades, brindando un sentido de vida con más propósito.

Nuestro llamado es a hacerse parte de este movimiento que está dirigido hacia los aspectos más transversales del ser humano. Ser más felices es nuestro derecho, y pasar a la acción, el camino para ayudar a construir una sociedad más feliz para todos.