

Diciembre un buen momento para practicar las 24 fortalezas personales de la psicología positiva

08

Vitalidad

“

Ánimo, entusiasmo, vigor , energía. Afrontar la vida con entusiasmo y energía; hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo; vivir la vida como una apasionante aventura; sentirse vivo y activo. ”

”

Pertenece a las fortalezas emocionales que implican un ejercicio de la voluntad para la consecución de metas ante situaciones de dificultad interna o externa



Es un buen momento para practicar tus fortalezas