

Haz del optimismo una forma de vida

La actitud positiva, una buena ayuda



Piensa en positivo

Es clave y te ayudará a valorar los pequeños momentos.



Tú eres tú

No caigas en la comparación, quíete y valora tus cualidades.



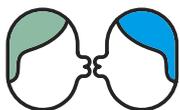
Establece con ilusión objetivos asequibles

Acorde con tus posibilidades, como hacer ejercicio, o empezar algún hobby.



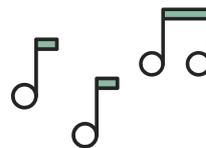
Abraza a tu familia y amigos

Cuando abrazamos se eleva la serotonina y recuperamos poco a poco nuestro buen estado de ánimo.



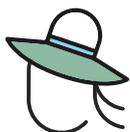
Bésame mucho

Los besos mejoran nuestro ánimo y funcionan como antidepresivos naturales. A su vez, dilatan los vasos sanguíneos, por lo que reducen el dolor.



Al son de la música

La música hace que el cuerpo libere endorfinas por lo que reduce el dolor crónico, la presión arterial, la migraña y el estrés.



Disfruta de las actividades al aire libre

Reducen la presión sanguínea, bajan los niveles de glucosa en la sangre y reduce el estrés. lesiones oculares.



Baila y siéntete feliz

Ayuda a prevenir la depresión, mejora la autoestima y la confianza y elimina el estrés.



Sonríe, aunque no tengas ganas

Cuando nos reímos el cerebro segrega endorfinas que alivian el dolor y reducen la depresión.



Vive el aquí y el ahora

Intenta no preocuparte demasiado por el pasado y el futuro.