

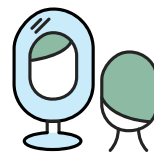
Fes de l'optimisme una forma de vida

L'actitud positiva, una bona ajuda



Pensa en positiu

És clau i t'ajudarà a valorar els petits moments.



Tu ets tu

No caiguis en la comparació, estima't i valora les teves qualitats.



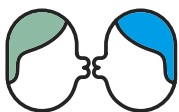
Estableix amb il·lusió objectius assequibles

D'acord amb les teves possibilitats, com fer exercici, o començar algun hobby.



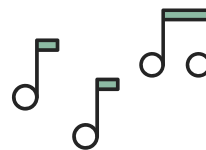
Abraça a la teva família i amics

Quan abracem s'eleva la serotonina i recuperem a poc a poc el nostre bon estat d'ànim.



Besar-se molt

Els petons milloren el nostre ànim i funcionen com antidepressius naturals. Al mateix temps, dilaten els vasos sanguinis, pel que redueixen el dolor.



Al so de la música

La música fa que el cos alliberi endorfines, per la qual cosa redueix el dolor crònic, la pressió arterial, la migranya i l'estrès.



Gaudeix de les activitats a l'aire lliure

Redueixen la pressió sanguínia, baixen els nivells de glucosa a la sang i disminueix l'estrès.



Balla i sente't feliç

Ajuda a prevenir la depressió, millora l'autoestima i la confiança i elimina l'estrès.



Somriu, encara que no tinguis ganes

Quan riem el cervell segrega endorfines que alleugen el dolor i redueixen la depressió.



Viu l'aquí i l'ara

Intenta no preocupar-te massa pel passat i el futur.