

DÍA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD



LA FÓRMULA DE LA FELICIDAD

El Hipocampo es el área del cerebro responsable de la felicidad y de los recuerdos positivos.



ESTIMULA LAS HORMONAS DE LA FELICIDAD

Entre los principales neurotransmisores del cerebro que hacen nuestra vida más placentera se encuentran:

LA SEROTONINA

Está relacionada con la autoestima y la confianza. Aumenta cuando nos sentimos importantes.

- Agradece todos los días
- Disfruta de la naturaleza
- Recuerda momentos importantes



LA ENDORFINA

Es el analgésico natural. Una respuesta al dolor, al estrés y al miedo.

- Practica hobbies
- Ríe con tus seres queridos
- Baila, canta



LA DOPAMINA

Se vincula con las adicciones y la búsqueda de placer. Es la que nos motiva a cumplir metas, deseos y necesidades

- Duerme de 7 a 9 horas
- Celebra tus logros diarios
- Haz ejercicio a diario



LA OXITOCINA

Está conectada con los vínculos relacionales y afectivos, como la intimidad, confianza y fidelidad.

- Medita cada mañana
- Dale un abrazo a alguien
- Haz un acto de generosidad

