



SUSTANCIAS – QUÍMICOS – NEUROTRANSMISORES QUE FOMENTAN EL BIENESTAR Y LA FELICIDAD

HÁBITOS QUE AUMENTAN NUESTROS ESTADOS POSITIVOS

• **DOPAMINA:** Activa el placer y los circuitos de recompensa del cerebro, además de la sensación de calma y relajación

Celebra los logros
Coopera con los demás y no compitas
Practica la gratitud
Establece rutinas y horarios

• **OXITOCINA:** Nos conecta con los demás, nos ayuda a conectar mejor con nosotros mismos, en busca de nuestro equilibrio interno

Medita
Da un abrazo a alguien
Haz un gesto de generosidad
Escucha a los demás

• **SEROTONINA:** Está relacionada con el control de las emociones y mejora el estado de ánimo

Corre, nada y baila
Dedícate unos minutos de cuidado
Toma el sol con precaución

• **ENDORFINAS:** Provocan sensaciones de verdadera satisfacción y felicidad y nos ayudan a soportar el dolor. Actúan como analgésico, producen sensación de bienestar e incluso euforia

Practica hobbies
Ríete a carcajadas. ...
Recuerda buenos momentos. ...
Realizar planes para el futuro

