

LOS PRINCIPALES **NEUROTRANSMISORES** QUE PRODUCE EL **CEREBRO** PARA HACER NUESTRA VIDA MÁS **PLACENTERA**

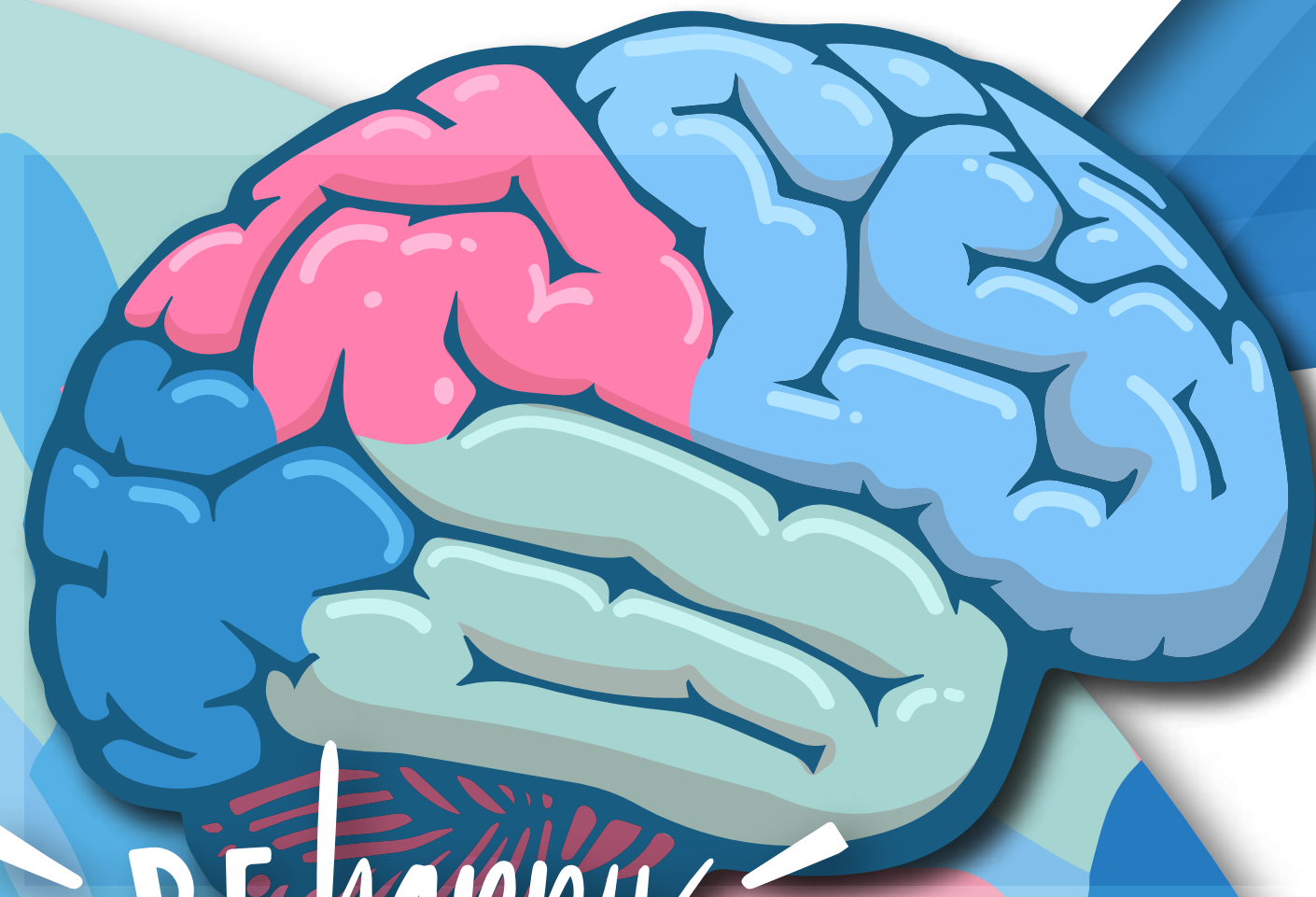
ENDORFINA: ES EL ANALGÉSICO NATURAL CON RESPUESTA AL DOLOR, EL ESTRÉS Y EL MIEDO.

SEROTONINA: SE RELACIONA CON LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA AUMENTA CUANDO NOS SENTIMOS IMPORTANTE.

DOPAMINA: RELACIONADA CON LAS ADICIONES Y LA BÚSQUEDA DEL PLACER LA CUAL NOS MOTIVA A CUMPLIR METAS DESEOS Y NECESIDADES

OXITOCINA: RELACIONADA CON LOS VÍNCULOS EMOCIONALES Y AFECTIVOS COMO LA INTIMIDAD LA CONFIANZA Y LA FIDELIDAD

¿CONOCE LA **QUÍMICA** DE LA "FELICIDAD"?

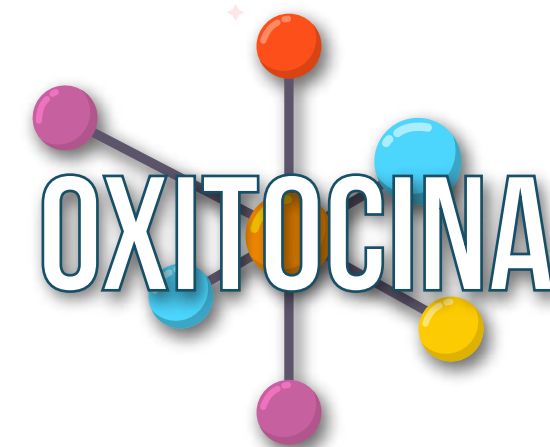


BE happy
FEST

¿CÓMO ESTIMULAR LOS QUÍMICOS QUE TE HACEN FELIZ?



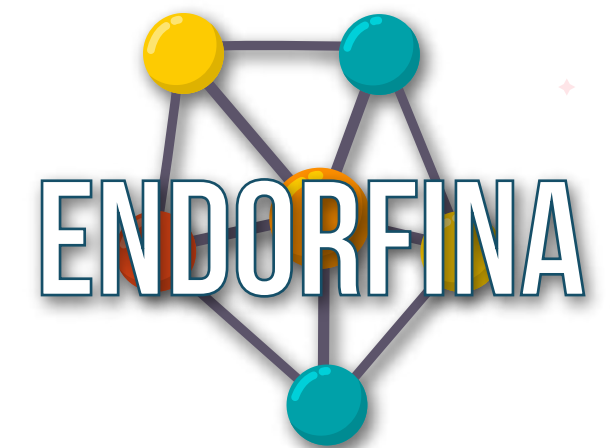
DUERME DE 7 A 9 HORAS
CELEBRA TUS LOGROS Y HAZ
EJERCICIO



MEDITA CADA MAÑANA
DALE UN ABRAZO A
ALGUIEN



AGRADECE TODOS LOS
DÍAS, DISFRUTA DE LA
NATURALEZA



PRÁCTICA TUS
HOBBIES, RÍE, BAILA Y
CANTA