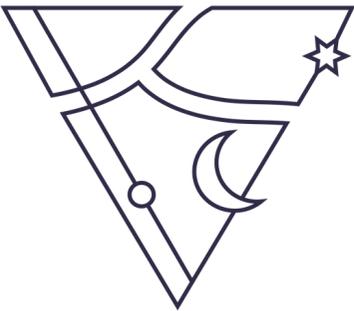


Los cuatro ingredientes de la felicidad



Evita comportamientos
adictivos
Enlista y cumple pequeñas
tareas
Dedícate a algo en específico
Escucha música
Medita
Desintoxícate
Duerme de 7 a 9 horas
Celebra tus logros



Aumenta la dopamina



Para aumentar la Serotonina

Autocuidado

Toma Sol

Piensa Positivo

Medita

Ejercicio / Yoga

Agradece

Conecta con la Naturaleza

Buena Nutrición

Recuerda buenos momentos



WANDA
TORRES

TODO SE ACOMODA

**¿Cómo
aumentar tus
endorfinas?**



Baila
Ríete a carcajadas
Escucha música relajante
Haz algún Hobby
Respira profundamente
Canta a toda voz
Duerme las horas necesarias
Haz ejercicios de relajación
Cómete un chocolate



Aumenta tus
niveles de:

oxitocina

Abraza / apapacha

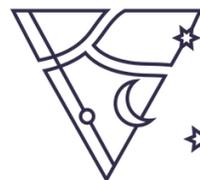
Escucha sin juzgar

Medita

Haz ejercicios

Llora cuando lo necesites

Se generoso



WANDA
TORRES
TODO SE ACOMODA