

Cosas que te hacen sonreír

¿Sabías que sonreír es una de las maneras más sencillas de elevar los niveles de serotonina y endorfina en tu cerebro? Diversos estudios han demostrado que una simple sonrisa puede ayudar a reducir la presión arterial, reducir el estrés y hacerte lucir más atractivo(a). Así que pruébalo.

Describe o dibuja cuatro cosas que te hagan sonreír. Revisita esta hoja de trabajo varias veces a lo largo del día y tómate unos minutos para visualizar las cosas que te hacen sonreír.

