Corporación Hogar
Una oportunidad de vida

DÍA #7

SONRÍE

Definición

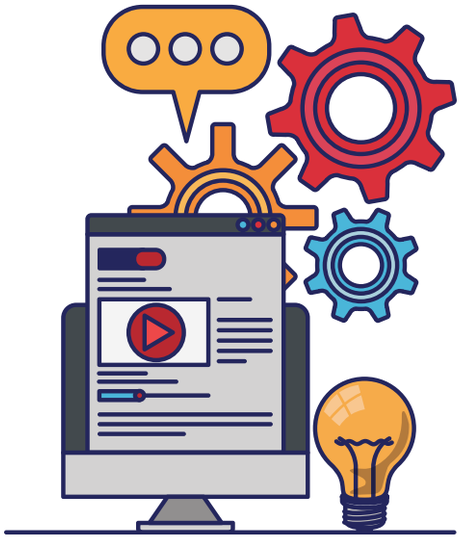
Se ha demostrado científicamente que el córtex cerebral libera impulsos eléctricos un segundo después de comenzar a reír, expulsando de nuestro organismo la energía negativa.

achs.cl/portal/centro-de-articulos/Paginas/La-importancia-de-dormir-bien.aspx

beneficios de sonreir

Es contagioso ¿Cómo mejorar tu humor y el de otra persona al mismo tiempo? ¡Sonriendo! Cuando le sonríes a alguien, esa persona te devolverá el gesto.

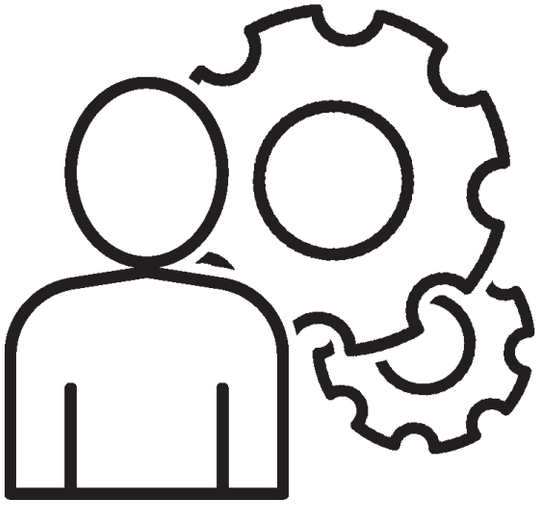
Impulsa tu creatividad. Según estudios, la felicidad genera dopaminas que nos hacen tener mayor control sobre nuestra mente, impulsando nuestra capacidad de tomar decisiones, de aprender y de procesar información



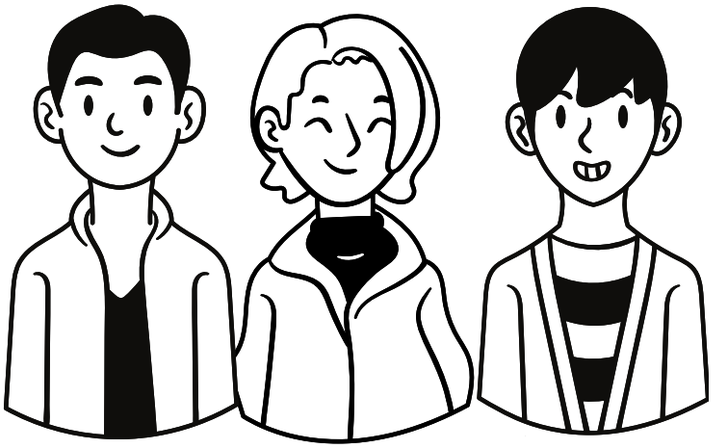
Mejora tus relaciones, sonreir ofrece un aspecto alegre. Dicho aspecto nos hace más atractivos y confiables, lo cual es sustancial para construir, nutrir y fortalecer nuestras relaciones con quienes nos rodean.

Incrementa nuestra productividad. Sonreír no solo mejora nuestro rendimiento social, sino también laboral. Mantenernos positivos en el trabajo incrementa nuestra productividad y mejora nuestra ética del trabajo

Sonreír cambia tu mentalidad, sonreír diariamente permite que nuestro cerebro produzca patrones saludables y alegres, lo que permite pensar de modo positivo por mayor tiempo.



Libera el estrés, esta comprobado que las personas que sonríen más se recuperan mucho mejor y mas rápido que las que no.



Libera endorfinas este es un químico que nos hace sentir soleados por dentro. ¡sólo con una sonrisa te puede sentir igual de bien!

EL RETO

La vida es demasiado corta para estar triste, para estar enojado, para tener rencor, para mirar atrás, para ser cruel.

Usa este lenguaje universal de felicidad para mejorar tu humor y el de tu alrededor. Tu cuerpo, tu mente y tu espíritu te lo agradecerán.

https://www.good-deeds-day.org/blogdba/los-7-beneficios-de-sonreir/