

# 10 tips per entrenar l'alegria



01 És l'emoció que ens encanta sentir perquè ens fa veure el món de color de rosa, animant-nos i fent-nos somriure tota l'estona.

01



02 Sabies que les persones alegres tenen menys malalties, són més optimistes i tenen relacions més saludables, és a dir, millors amics i amigues?

02



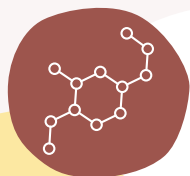
03 A l'alegria se la coneix com el motor de la nostra espècie, perquè és com un motor ple de benzina que ens motiva i ens impulsa a actuar. I a més, ens dona esperança fent-nos més perseverants!!!

03



04 És una emoció que ens hem de "currar" 😊 Una manera fàcil és somriure mentre camines, mentre escoltes a classe o fas esport. Somriu i 20 músculs que tens al voltant de la boca li diran al teu cervell que estàs bé i que no hi ha perill, i això et farà més Intel·ligent, és a dir, memoritzaràs més de pressa i resoldràs problemes matemàtics amb més facilitat.

04



05 Riure ens ajuda a regular l'estrès perquè segreguem unes hormones, l'adrenalina, la serotonina, la dopamina i l'endorfina, que són les encarregades de reduir el cortisol en sang (l'hormona de l'estrès).

05



06 L'alegria a més, ens ajuda a tenir una millor opinió de nosaltres mateixos, augmentant l'autoestima i tenint una actitud proactiva per afrontar els problemes.

06



07 Ser agraït, ajudar a algú, practicar l'afició que t'agrada, ser generós o fer esport són algunes de les estratègies que podem utilitzar per sentir alegria.

07



08 L'eufòria és l'estat mental derivat d'una prolongació llarga i desmesurada de l'alegria. Pot ser perillosa!!! Amb les emocions el "suficient" és el més intel·ligent!!! Alegria suficient, passió suficient, por suficient 😊

08



09 Una súper competència emocional és l'Autonomia Emocional, que en resum seria la capacitat de sentir-te bé malgrat les circumstàncies. Ser un "Generador/a d'Estats d'Ànim Positiu" és una habilitat en moltes persones, envolta't d'elles i et sentiràs millor.

09



10 I si tu ets o quan aconseguis ser un "Generador/a d'Estats d'Ànim Positiu", Felicitats!!! Perquè t'hauràs convertit en un **Activista del Benestar Emocional**.

10