

## Saludable felicidad - Coaching Exito

Escrito por Administrator

Jueves, 25 de Octubre de 2012 09:35 - Actualizado Jueves, 25 de Octubre de 2012 09:46

---



**Saludable felicidad!** Sabias que tus conductas y actitudes, al margen de tus condiciones biológicas, determinan la salud y por tanto tu longevidad?.

Las conductas tales como la sonrisa, serenidad, silencio, sexo, sueño, etc. promueven la secreción de Serotonina, mientras que el rencor, rabia, nerviosismo, represión, resentimiento, provocan la secreción de cortisol, hormona corrosiva para nuestras células, porque aceleran su deterioro y envejecimiento. Recuerda ser generoso en actitudes A, como amor, amistad, acercamiento y pobre en actitudes D como depresión, desánimo, desesperación. Cuando tenemos sentimientos de felicidad el sistema inmunitario se refuerza y el sistema parasimpático se activa. Como ves, las actitudes positivas te acercan a la felicidad y ésta a una vida sana y saludable

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)