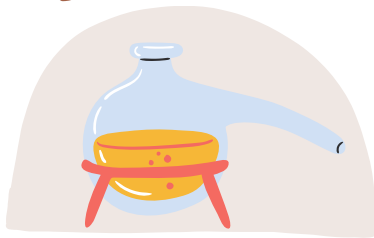


Cuidarte a ti misma es también Cuidar tus hormonas

Dopamina



La hormona motivadora

1. CONSEGUIR UN LOGRO
2. HACER TIC A UNA TAREA
3. UN RATITO DE AUTOCUIDADO
4. EJERCICIO FÍSICO

Oxitocina



La hormona del amor

1. UN ABRAZO DE 8 SEGUNDOS
2. QUEDAR CON AMIGOS
3. CUIDAR UNA MASCOTA
4. AYUDAR A OTRAS PERSONAS

Endorfina



La hormona quitadolores

1. HACER EJERCICIO
2. ESCUCHAR MÚSICA
3. VER UNA PELI
4. LA RISA SIN PRISA

Serotonina



La hormona de la felicidad

1. SALIR A LA NATURALEZA
2. OBSERVAR (AQUÍ Y AHORA)
3. EJERCICIO AERÓBICO
4. MEDITACIÓN/ORACIÓN

