



Consells de prevenció i gestió de l'estrès

Riu una mica més!

Sabies que...?



Quan riem, el nostre cervell fa que es generin endorfines, substàncies que produeixen sensacions plaents i de benestar.

A més a més d'això, les rialles provoquen altres canvis en el nostre organisme que ens ajuden a alliberar tensions:

- També es segreguen substàncies com la serotonina, que té poders calmants.
- El cos segrega més adrenalina, fet que potencia la creativitat i la imaginació.
- Quan riem, es mou el diafragma, els pulmons es mobilitzen, fet que fa que millori la respiració, s'enforteix el cor i fins i tot les rialles generen una sana fatiga que elimina l'insomni.



Consells de prevenció i gestió de l'estrès

Riu una mica més!

Optimisme

Mantingues un **bon sentit de l'humor**, intenta ser optimista, t'ajudarà a pensar de forma més positiva per aconseguir d'arribar als teus objectius.

L'optimisme no consisteix en pensar "tot és meravellós i aquí mai passa res dolent", és simplement la **capacitat de lluitar amb ànim per sortir-se'n**.

Aprèn a **centrar-te en les emocions positives**. Fixa't uns objectius realistes que et motivin i t'animin, en comptes de centrar-te únicament en els obstacles que van sorgint en el dia a dia.





Consells de prevenció i gestió de l'estrès

Riu una mica més!

Per què riem tan poc?

Un dels frens més importants a l'hora de riure és la por a semblar poc formals o ridículs, a no tenir credibilitat, a que no ens considerin persones madures ni responsables.

Si som capaços de riure'ns de nosaltres mateixos, donem pas a l'enfortiment de la nostra autoestima, ja que som capaços de gestionar el sentit del ridícul.



Tots hem fet el ridícul alguna vegada. Aprèn a riure't de tu mateix!