

2

PRACTICA HÁBITOS DE FELICES

Los sentimientos positivos, el primer ingrediente de la esperanza, son sentimientos que se encuentran en su cerebro superior. Son los sentimientos que te ayudan a mantener una mentalidad esperanzada y te animan a seguir avanzando hacia tus metas. Entonces, si quieres tener una mentalidad esperanzadora fuerte, debes pasar tanto tiempo como sea posible en tu cerebro superior.

hábitos felices para la positividad

Los hábitos felices son acciones saludables a largo plazo que puede realizar para fomentar sentimientos positivos y permanecer en su cerebro superior.

- rutina de la mañana
- sonreír
- Ejercicio
- música vigorizante
- Naturalexia
- Tocar un instrumento
- cantar
- Gratitude
- Bondad
- juegos
- trabajar como voluntario
- La familia
- Los amigos
- maravilla y asombro
- Fe



Participa gratis en el Desafío de Esperanza Global y únete al Movimiento de Ciudades Esperanzadas en hopefulcities.org

5 CLAVES PARA CREAR UNA MENTALIDAD ESPERANZADA