



dziennik wdzięczności



PSYCHODIA

*Za co można być wdzięcznym
każdego dnia?*

SŁOŃCE

pyszny obiad

RODZEŃSTWO

dotyk

BLISKOŚĆ

kwiaty

UŚMIECH

zdrowie

DOBRA KSIĄŻKĘ

zapach kawy

Uśmiechaj się do lustra,
a dostrzeżesz sporą różnicę
w swoim życiu. Według
naukowców, nawet jeżeli
uśmiechamy się na siłę, nasz
humor się poprawia. To dzięki
hormonom szczęścia –
endorfinom, wytwarzanym
podczas uśmiechu. Rozluźniają
nasze ciało, wprawiają w dobry
nastrój oraz obniżają poziom
hormonów stresu np. kortyzolu.