Los 6 ejercicios de Shawn Achor para la felicidad Compartiendo socialmente

https://www.cbc.ca/news/health/shawn-achor-s-6-exercises-for-happiness-1.3040937 La felicidad es una elección, no una búsqueda, aconseja el psicólogo

Ioanna Roumeliotis · CBCNews · Publicado: 22 de abril de 2015 4:30 PM ET| Última actualización: 23 de abril de 2015

Shawn Achor, autor de The Happiness Advantage, dice que puedes reconectar tu cerebro para hacerte feliz practicando ejercicios simples de felicidad. (CBC)

Yen 30 días, esos hábitos cambian las vías neurológicas de nuestros cerebros y nos convierten en optimistas de por vida.

Se ha comprobado que estos seis ejercicios diarios de felicidad hacen que cualquier persona, desde los 4 años hasta los 84 años, sea feliz o simplemente más feliz, dice Achor.

1. Ejercicios de gratitud. Escriba tres cosas por las que está agradecido que ocurrieron en las últimas 24 horas. No tienen que ser profundos. Podría ser una muy buena taza de café o el calor de un día soleado.

2. El doblador. Tome una experiencia positiva de las últimas 24 horas y pase dos minutos escribiendo cada detalle sobre esa experiencia. Como lo recuerdas, tu cerebro lo etiqueta como significativo y profundiza la huella.

3. La diversión quince. Haga 15 minutos de una divertida actividad cardiovascular, como cultivar un huerto o pasear al perro, todos los días. Los efectos del cardio diario pueden ser tan efectivos como tomar un antidepresivo.

4) Meditación. Todos los días, tome dos minutos para detener lo que esté haciendo y concentrarse en respirar. Incluso un breve descanso consciente puede resultar en una persona más tranquila y feliz.

5) Acto consciente de amabilidad. Al comienzo de cada día, envíe un breve correo electrónico o mensaje de texto alabando a alguien que conoce. Nuestros cerebros se vuelven adictos a sentirse bien al hacer que otros se sientan bien.

6) 6. Profundizar las conexiones sociales. Pase tiempo con familiares y amigos. Nuestras conexiones sociales son uno de los mejores predictores para el éxito y la salud, e incluso la esperanza de vida.

Achor dice que en solo 21 días, los ejercicios pueden transformar a un pesimista en optimista.