

El silencio es dejar espacio
entre mi yo y la realidad.

Hay que reír...

Pàg 1 de 1



HAY QUE REIR....

- . CURA LA DEPRESIÓN, EL ESTRÉS Y LA ANGUSTIA.
- . LIMPIA Y VENTILA LOS PULMONES.
- . OXIGENA EL CEREBRO Y EL CUERPO.
- . REGULARIZA EL PULSO CARDÍACO.
- . RELAJA LOS MÚSCULOS TENSOS.
- . DISMINUYE LA PRESIÓN ARTERIAL DE LA SANGRE.
- . AYUDA A QUEMAR CALORÍAS.
- . SE SEGREGAN ENDORFINAS.
- . INCREMENTA LA CONFIANZA EN UNO MISMO.
- . POTENCIA LA CREATIVIDAD.
- . ALIVIA EL INSOMNIO.
- . AYUDA A ELIMINAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS.



chistes21.com

¿Sos una persona que ríe
con frecuencia?