



UNA RECETA PARA LA #FELICIDAD

Por la **Dra. Paloma Fuentes**,
Médico, gerente de Felicidad y creadora del modelo Happynet.
Ex Gerente de Felicidad en Mahou-San Miguel

#MINIGUÍA8

1. Haz una parada durante 10", tres veces al día (mañana, tarde y noche)

think&action

2. Dedicar 5' al día a respirar:

- ✓ inspira contando hasta seis,
- ✓ mantén la respiración en el abdomen contando hasta cuatro
- ✓ y expira contando hasta ocho

think&action

**3. Repite esta 3
palabras cuando
tengas algún malestar:**

**“Esto también
pasará”**

think&action

Si te ha gustado, ¡no te olvides de compartir con las personas que más quieres!



think&action

