



# PILDORAS DE FELICIDAD

Cómo mantener equilibrio emocional y crear la felicidad

*Valentina Kroh*

La felicidad está al alcance de cada persona preparada para asumir la responsabilidad de su vida.

Coger riendas de nuestra vida nos da poder de cambiar el rumbo cada vez que los resultados obtenidos no son acorde con objetivos vitales.

La recompensa directa son porciones de felicidad que suman y convierten nuestra vida en bella y auténtica .

## EQUILIBRIO EMOCIONAL

**Experiencias vitales** que transitamos durante el día **generan estados de animo temporales**. Algunas provocan estados alterados que percibimos como negativos, mientras otros generan dicha y bienestar emocional.

Los estados de animo son transitorios y un **resultado directo de nuestros pensamientos, emociones y sentimientos**. Cada persona ante una situación va a responder de manera diferente según su estado de ánimo. La **persona contenta muestra mayor nivel de empatía** a diferencia de una persona enfadada.

**Interactuamos con el entorno** desde estado de animo basado en un dialogo interior que se convierte en un hábito. **Por vicio emocional**, mantenemos tendencia de pensar de manera constructiva o justo de contrario. Se genera un **trasfondo emocional de felicidad cuando pensamientos son favorables**.

**Experimentamos la felicidad en momentos de dicha y bienestar**. Ha pasado algo que nos hace sentir felices: un logro, trabajo bien hecho, una buena noticia, tiempo de calidad, etc.

**La clave de la felicidad** está en saber **mantener el equilibrio**, no entrar en euforia ni caer en depresión cuando estamos expuestos a emociones. Si un acontecimiento con carga emocional fuerte nos saca del equilibrio, lo fundamental es saber cómo regularlo adecuadamente y volver a nuestro centro.

Nuestros **hábitos son el punto de partida** en este proceso. Saber mantener equilibrio empieza en saber automatizar respuestas que **generan química interior saludable**. Se percibe y se siente en un cuerpo saludable.

Según cómo alimentamos a nuestro cuerpo y nuestra mente, podemos **favorecer la producción de la dopamina y la serotonina**. Ambos influyen directamente en el equilibrio del estado de ánimo.

### NEUROTRANSMISORES Y ALIMENTACIÓN

**Neurotransmisores**, como mensajeros químicos del cerebro, envían señales a las neuronas para generar o no un impulso eléctrico. Influyen a nivel bioquímico en el estado emocional.

**La dopamina y serotonina son neuroreguladores** cuyas acciones son prolongadas, **aportan flexibilidad** tan importante para mantener el equilibrio emocional.

A través de **ejercicio regular y buena alimentación** podemos favorecer la producción de ambos y de esta forma generar estado de felicidad. Aquí están **cuatro alimentos que apoyan tu sistema nervioso de manera natural**.

- ♦ **Cacao crudo**, rico en **triptófano y magnesio**, ayuda a elevar el nivel de serotonina.
- ♦ **Plátano maduro** aporta vitamina **B6 y triptófano**, también aumenta nivel de serotonina.
- ♦ **Aguacate** es fuente de **grasas saludables** que nutren sistema nervioso y estabilizan el estado de ánimo.
- ♦ **Pepitas de calabaza** contienen **magnesio y zinc**, esenciales para la producción de dopamina.

Los **bloqueos emocionales inconscientes** pueden **sabotear** la implementación de alimentación saludable. Si es tu caso, no dudes en escribirme y pedir tu primera sesión informativa.

**¡Te acompaño en tu proceso de superación! Con amor, Val**



La alimentación saludable, rica en nutrientes imprescindibles para buen funcionamiento del sistema nervioso, es una elección que hacemos todos los días. Vitaminas, minerales, antioxidantes, grasas saludables, etc., a nivel molecular trabajan a favor o en contra del equilibrio emocional.

*La receta.* Para hacer el *Batido de felicidad vas a necesitar:* un plátano maduro, cuchara de cacao crudo o pepitas de chocolate con alto nivel de cacao, medio aguacate, pepitas de calabaza y un vaso de agua o leche vegetal. Mezclar bien en batidora, enfriar con un cubito de hielo si lo prefieres así. Puedes añadir un poco de vainilla, canela y miel y a ¡disfrutar produciendo dopamina y serotonina!

Las píldoras de felicidad están escondidas en tus platos saludables y ejercicio regular. ¡Crea propias recetas y se feliz!