



**SENTIRTE Y MOSTRARTE  
AGRADECIDO TE HARÁ  
ENCONTRARTE MEJOR.**

La gratitud promueve la cercanía entre las personas, nos ayuda a sentirnos parte de un grupo social y a mantenernos vinculados. A todos nos gusta que nos den las gracias por lo que hacemos por los demás y sentir ese agradecimiento nos ayuda a encontrarnos bien emocionalmente.

# SER CABRA MOILA



**SI CAIMAS TUS  
NERVIOS SALTANDO  
DE ROCA EN ROCA**



**LAS EMOCIONES POSITIVAS  
SON BUENAS PARA TU SALUD.**

Está demostrado que las personas con emociones positivas pueden enfermarse menos y se recuperan mejor de las enfermedades. Así que ya sabes... piensa en positivo y te encontrarás mejor.



**DISFRUTA DE LA VIDA.**

Para disfrutar de la vida no es necesario tener grandes lujos ni experiencias exclusivas. Un paisaje, un abrazo, o una buena comida con la gente que quieres es más que suficiente.

**SI NO ES TU CASO, NO SEAS CABRA  
¡Y MEJORA TU BIENESTAR EMOCIONAL!**