



Barbara Salvadore

SELF SCIENCE & HAPPINESSWORK  
FORMATRICE E COUNSELLOR

20  
di felicità



*Pillole di  
felicità*





Siamo  
biologicamente

Attratti dalla

**Negatività**



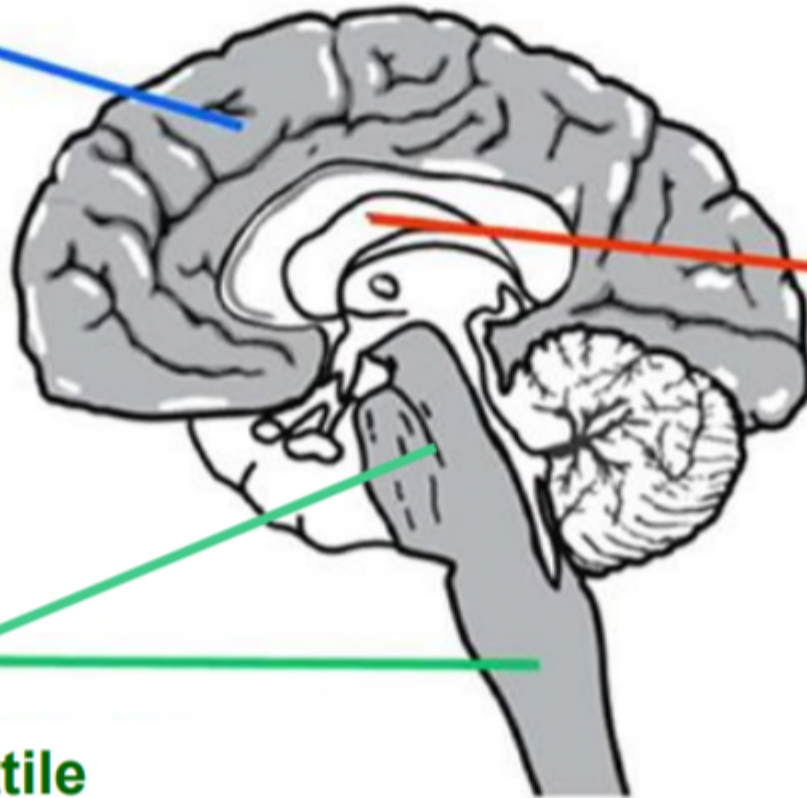
3 cervelli

# I TRE CERVELLI

**Cervello corticale**  
**RAZIONALITÀ**



**Cervello rettile**  
**ISTINTO**



**Cervello limbico**  
**EMOZIONI**



**70Mila**

**80%**

**90%**

Pensieri al giorno

Pensieri negativi

Ripetitivi

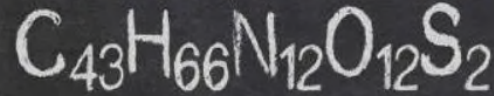
**1:3**

**1:5**

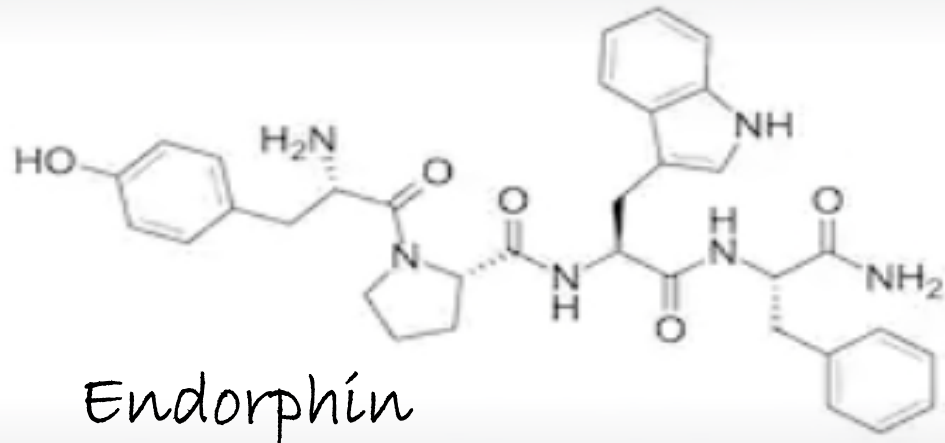
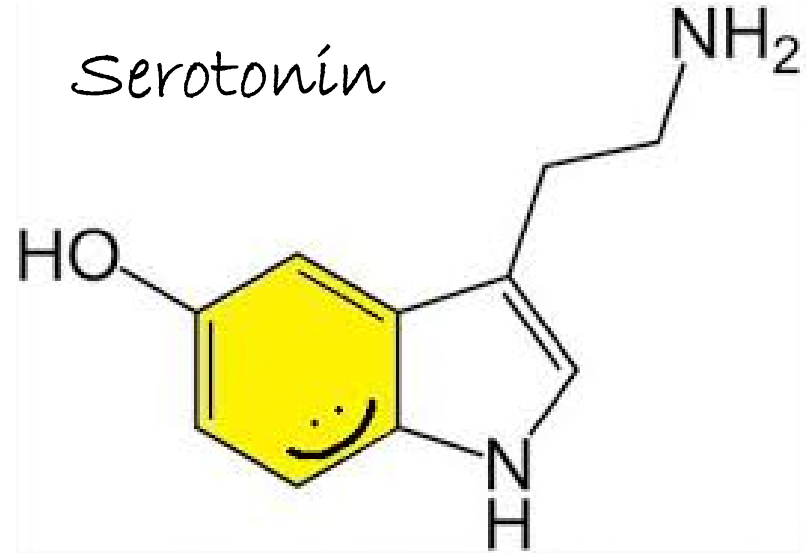




# Oxytocin

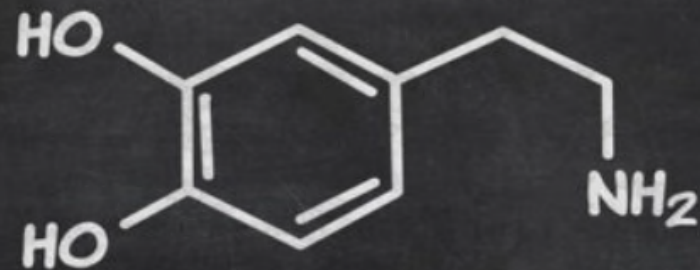
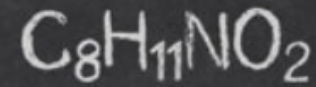



Serotonin



Endorphin

# Dopamina





#STOP ALLA  
LAMENTELA

#Alleniamo la  
Gratitudine



- #1 Stop alla lamentela
- #2 Ringraziare
- #3 Utilizzare parole positive
- #4 Sorridere
- #5 Atti di gentilezza





Coerenza cardiaca  
Respirazione consapevole  
Meditazione  
Yoga  
Mindfulness  
Esercizio fisico  
Yoga della risata  
Musica  
Gratitudine  
Volontariato  
Dieta sana  
Riposo  
Nuove esperienze  
Contatto con la natura

