



Sufrir forma parte de vivir, todos de una manera o de otra sufrimos o vamos a sufrir en algún momento de la vida. Pero la vida también nos da la posibilidad de enfrentar y superar el sufrimiento de distintas maneras.

Las dificultades de la vida nos producen malestar emocional, preocupación, ansiedad, estrés, dificultad para dormir... tomar fármacos es una opción, pero puede no ser la primera ni la única; ya que disponemos en nuestro interior y en nuestro entorno herramientas que conociéndolas y practicándolas nos van a ayudar a encontrar bienestar emocional.

Nuestro cerebro produce unas sustancias, llamadas neurotransmisores. La neurociencia tiene cada vez más evidencias de que algunos tipos de estos producen un estado anímico positivo y que podemos estimular estas sustancias para mantener un estado de bienestar diario.



Este es un documento interactivo con una serie de recursos para encontrarte mejor ante el malestar que produce las frustraciones de la vida diaria, la ansiedad, el estrés, y el insomnio.

Haz clic en cada dibujo.