

## AZIONI QUOTIDIANE ESSERE PIU' FELICI E LAVORARE MEGLIO INSIEME







# Stop Lamentele

Lamentarsi brucia letteralmente i tuoi neuroni e quelli di chi ti circonda!



### Parole Positive

Le parole definiscono la nostra esperienza del mondo. Parole positive spingono il cervello verso l'area delle prestazioni eccellenti.



#### Dai una mano

Aiutare gli altri è un predittore (positivo) di salute e longevità così come lo sono (in negativo) il fumo, la pressione alta e l'obesità. Chi aiuta gli altri è 5 volte meno soggetto a burnout e ha il 65% di possibilità in più di ottenere una promozione.



## Sorridi

Quando sorridi il cervello produce endorfine, le sostanze che fanno bene alla salute e all'umore!



## Ringrazia

+31%

prestazione di Team a fronțe di

ringraziamenti pubblici dei membri

La gratitudine permette al tuo cervello di adattarsi ed evolvere nella maniera più efficace, andando a selezionare ciò che c'è di positivo nel mondo.

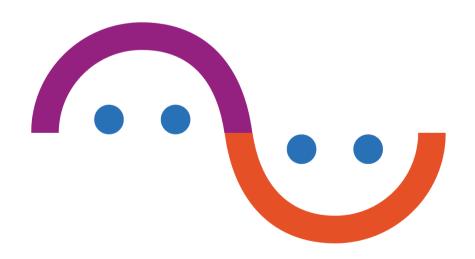
prestazione di Team a fronte di maggior utilizzo della parole "noi" e "insieme"

LA FELICITA' E' IL KEY DRIVER DEL SUCCESSO

malattie da stress per chi è felice e positivo

www.2bhappy.it

performance dei venditori ottimisti rispetto ai pessimisti



# HAPPINESS FIRST OF ALL AND FOR ALL