

Una persona promedio tiene aproximadamente 60,000 pensamientos al día



¿Cuántos de ustedes son optimistas?

Los estudios demuestran que las características de la personalidad, el optimismo y el pesimismo, pueden afectar su calidad de vida e incluso su tiempo de vida. Los investigadores continúan explorando los efectos del optimismo para la salud. Las personas que ven el “vaso medio lleno” pueden experimentar:

- Menos estrés
- Mayor resistencia a los resfríos comunes
- Menor riesgo de sufrir enfermedades coronarias
- Una sensación de bienestar y una mejor salud
- Mayor tiempo de vida
- Mayor capacidad de adaptación

Tome medidas hoy para revertir los pensamientos negativos y acentuar los positivos para mejorar la calidad de vida.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

*Fuentes: The University of Texas MD
Anderson Cancer Center; Mayo Foundation
for Medical Education and Research*

46329.0706L