miMind

PERSONALIDAD SALUDABLE

QUE ES

La personalidad se crea a partir de 5 pilares

-Extraversión
-Apertura
-Amabilidad
-Conciencia
-Neuroticismo

PERSONALIDAD

SALUDABLE

Tiene una alta apertura a sentimientos, tambien bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo

POCO SALUDABLE

Tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable fue asociada con una personalidad poco saludable

AMOR

Es un impulso y una motivación mas que una emoción. nos hace sentir que estamos en lo mas alto, pero tambien puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor

El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central, pues activa un proceso bioquimico que se inicia en el cortex, da lugar a respuestas fisiologicas intensas y produce una gran sensación de euforia

AMOR ROMANTICO

Todo el mundo ha experimentado alguna vez en su vida este fuerte sentimiento que dirige todos nuestros sentidos y nos impulsa a estar con la persona amada

EL AMOR ROMANTICO TIENE 3 FASES

-LIMERENCIA

-AMOR ROMANTICO

AMOR MADURO