

## ***Mi objetivo de hoy es:***

### ***Hoy toca sonreír***

Cuando a lo largo del día de hoy tengas un momento de bajón haz lo siguiente. Coge un lápiz y ponte delante de un espejo. Pon el lápiz en horizontal entre tus dientes. En tu cara aparecerá el gesto que hacemos cuando sonreímos. Mantén este gesto durante un minuto. Si envías a tu cerebro la orden de estar de buen humor, tu cerebro estará de buen humor.

## ***Mi pequeño éxito de hoy ha sido:***

<https://www.youtube.com/watch?v=VkuRIZ7QyDM>

“Nunca sabes lo fuerte que eres, hasta que ser fuerte es la única opción que te queda”