

## Si eres optimista **TU CORAZÓN** estará más sano

**UN ESTUDIO** de la Universidad de Illinois lo avala. Con un grupo de más de 5.100 personas entre los 45 y los 84 años, se tuvo en cuenta su salud mental, niveles de optimismo y salud física. ¿El resultado? Que la gente más optimista tenía un 50 y un 76 por ciento de probabilidades de alcanzar puntuaciones de salud en los niveles intermedios o ideales, respectivamente. Es decir que los individuos con los niveles más altos de optimismo son el doble de propensos a gozar de una salud cardiovascular óptima.



## **LA ESTRATEGIA** de los sueños

¿Sabes cuál es el éxito de Barack Obama?..... Un Sueño!

**“ANOCHE TUVE UN SUEÑO”** gritaba a las masas con el ardiente deseo de hacerlo realidad. Todos los días y todas las noches soñaba el mismo Sueño: Conquistar los mismos derechos de los blancos para respetar y dignificar a los de su raza negra. A este ejemplar humanista, lo asesinaron por soñar. Hoy en día, nadie te mata por soñar pero yo tengo la teoría de que: “Si no Sueñas estás muerto”.

**“ANOCHE TUVE UN SUEÑO”** - Martin Luther King.

**MAYTE ARIZA**

Coach Dreamer

[www.dreamsStrategy.com](http://www.dreamsStrategy.com)

@dreamsStrategy