

## Buen humor

El buen humor es la tendencia a conducirnos con alegría y buena disposición. Y nace de una sensación de bienestar anímico. Además, podemos despertarlo. ¿Empezando el día con la canción que más te gusta? Hay quienes se duchan mientras piensan en aquello por lo que se sienten agradecidos.

### ¿El buen humor es contagioso?

Sí. Aunque no siempre afecta a los demás con la misma intensidad. Puede provocar desde leves sonrisas hasta un afortunado cambio de actitud que se prolonga durante todo el día. No obstante, incluso las personas que nos aman, en momentos aislados, pueden ser inmunes a nuestro buen humor.

A quien está de buen humor, por lo general, le resulta un placer **ceder**.

