



---

## Invertir en uno mismo: ganancia segura

El vertiginoso ritmo de vida actual, hace que muchas veces no sea sencillo encontrar tiempo libre que dedicarse a uno mismo. Sin embargo, es fundamental para el bienestar personal. Hay múltiples ámbitos en los que poder enfocarse, ya que hay una estrecha relación entre los hábitos y la felicidad. No a todas las personas les sienta bien lo mismo, pero sí se ha demostrado que ciertas rutinas mantenidas en el tiempo reportan mejoras en el estado de ánimo.

Varios estudios han demostrado que limpieza y felicidad están relacionadas. que la limpieza del hogar es un arma letal contra el estrés y la ansiedad. Un entorno pulcro y en orden mejoran las relaciones familiares y sociales y el humor personal. Permite reducir el estrés y la ansiedad por lo que merece la pena ponerse manos a la obra con el [detergente para cuidar la higiene](#) como una terapia más que eficaz para sentirse mejor.

Hay diversas definiciones para el concepto de felicidad, pero se basa en un estado de armonía interna que se ma

...