



## Actividad de bienestar

# Haga una lista para recargar energías

Haga una lista de al menos 10 formas en que puede recargar su mente y su cuerpo. Estas son algunos ejemplos para ayudarlo a empezar:

- Tome una siesta.
- Configure una alarma para irse a dormir.
- Coma un almuerzo saludable.
- Salga a caminar.
- Haga yoga.
- Practique la respiración profunda.
- Use aceites esenciales.