

PROTEJA SU ENERGÍA CON LÍMITES SALUDABLES

SU 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.

TRES SENCILLOS PASOS PARA ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES

DEFINA SUS LÍMITES

Determine qué es aceptable y qué no lo es. Conocer sus límites es el primer paso para establecerlos.

COMUNIQUE SUS LÍMITES

Tiene que dejar claros sus límites si espera que los demás los respeten.

RESPETE SUS LÍMITES

Rechazar solicitudes no razonables, sugerir soluciones alternativas y tener conversaciones honestas, aunque resulten incómodas, son todas formas de imponer límites.

Proporcionado por
navigate^o


Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.