

# 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**



**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.*