

SEÑALES DE QUE NECESITA MÁS CUIDADO PERSONAL

SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

CONOZCA SUS LÍMITES

Conozca sus límites. Haga una lista de los signos que revelan que necesita cuidado personal.

SIGNOS REVELADORES

DESORGANIZACIÓN

¿Tiene problemas para encontrar lo que necesita cuando lo necesita? ¿Llega siempre tarde a sus citas? Estar desorganizado puede ser una señal de que necesita más cuidado personal.

AGOTAMIENTO

Quedarse sin combustible no es sostenible. No darle a su cuerpo el tiempo suficiente para recuperarse de las exigencias que le impone podría resultar en una enfermedad inesperada que lo obligue a tomarse un descanso.

AGOBIO

La sensación de agobio reduce su creatividad y productividad, y esto puede afectar su salud.

ENOJO

¿Se enoja con facilidad? El estrés mal manejado puede dañar las relaciones y provocar enfermedades crónicas.

Proporcionado por
navigate



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.