

Como Reducir su Estrés



Tómese tiempo para cuidarse a sí mismo:

- Hable con gente de su confianza
- Manténgase físicamente activo durante el día
- Planee y organice su vida
- Duerma
- Ríase mucho
- Ofrezca su tiempo a otras personas
- Mantenga su perspectiva
- Busque tiempo para usted

Su Actividad para Mayo: Encuentre su Objetivo

Hágase preguntas importantes y anote sus respuestas. Si usted no está viviendo su objetivo hoy, piense en hacer cambios a corto y a largo plazo que lo ayudarán a alcanzarlo. ¿Su consejo principal? ¡Cuando usted sigue con las actividades e intereses que lo apasionan, se siente más feliz, más seguro y más motivado para alcanzar éxito!



Insurance | Risk Management | Consulting

Powered by

navigate^o

Wellbeing Solutions