



Cómo ejercitar la salud emocional

AL LEVANTARTE PROGRÁMATE PARA TENER UN BUEN DÍA.

INICIA UNA PROFUNDA REFLEXIÓN SOBRE TU VALOR COMO PERSONA.

INICIA UNA PROFUNDA REFLEXIÓN SOBRE TU VALOR COMO PERSONA.

VISUALIZA COSAS QUE PUEDES HACER PARA AGREGAR VALOR A LA VIDA DE OTRAS PERSONAS COMO HIJOS, PAREJA, COMPAÑEROS DE TRABAJO, FAMILIARES, ETC.

PROPONTE TENER CONTROL DE TUS EMOCIONES DICIÉNDOTE A TI MISMO/A: "NADIE NI NADA ROBARÁ MI SERENIDAD".

PRACTICA MANTENERTE FUERTE ANTE LA ADVERSIDAD. AUNQUE ES DIFÍCIL, ES PARTE DE LA VIDA Y NO DURA PARA SIEMPRE.

REFLEXIONA: ¿QUÉ COSAS ESTOY HACIENDO BIEN? ¿QUÉ COSAS PUEDO CAMBIAR PARA ESTAR MEJOR?

