



4

CLAVES

PARA LOGRAR EL BIENESTAR

1 "VIVE DE ACUERDO A TU PROPÓSITO"

El tener un propósito da sentido a nuestras vidas. Puedes reconectarte o redescubrir tu vida, reflexiona sobre tus prioridades y lo que es importante para ti y que ayuda a tu bienestar.



2 "LA RECUPERACIÓN"



La recuperación es una acción que muchas veces los seres humanos olvidamos, llenando nuestras vidas de actividades y responsabilidades. Debes incorporar la recuperación como un hábito en tu vida y se puede hacer desconectándose o descansando de tus labores y ocupaciones.

3 "CONDUCE TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES"



Está relacionado con la capacidad que tenemos de dirigir y potenciar el desarrollo de nuestro cerebro, a veces puede parecer que somos víctimas de los acontecimientos o de las emociones que experimentamos, sin embargo, podemos traer la calma a nuestra vidas, podemos desarrollar una mente optimista.

4 "CULTIVA TUS RELACIONES"

Debes reflexionar sobre la calidad de tus relaciones interpersonales en diferentes ámbitos de tu vida, y al mismo tiempo podrás aprender algunas estrategias y habilidades para enfrentarlas. (seleccionar bien tus amistades, juegos, entretenimientos, propósitos de vida, entre otros)

Bienestar
Felicidad
HAPPY THOUGHTS

¡Vive de acuerdo a tu propósito!

