

VIDA PLENA Y SALUD MENTAL

Prepárate emocionalmente para afrontar la etapa de contención de coronavirus.

Aprende a prevenir el estrés, la ansiedad y la depresión...



EVITE LA SOBRE INFORMACIÓN

La sobre información le puede generar miedo y ansiedad, Procure informarse una vez al día. Su día dedíquelo a estar enfocado en su labor y buscando espacios que le generen la paz y bienestar...



ELEVE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO

Su fortaleza inmunológica depende de rutinas esenciales como el sueño profundo, una alimentación consciente y balanceada y rutinas de ejercicios. Pero no todo es físico, la mente tranquila y alegre eleva sus defensas...



EQUILIBRE SU MENTE Y EMOCIONES

Un afrontamiento positivo, ante esta contención del coronavirus es fundamental. Conéctese con lo que le eleva su espíritu y le da energía...La oración, la meditación, una llamada, la música, el ejercicio, un buen libro, buenos recuerdos...



ANTE CUALQUIER CRISIS SIEMPRE HAY SOLUCIÓN

Piense, "Yo puedo manejarlo y tengo alternativas de solución"

Respire profundo para tener claridad...

VIVE EL PRESENTE

Habitualmente estamos con el cuerpo en el presente pero la mente en el pasado o el futuro. Aprende a vivir en el presente , "el aquí y el ahora" te protege contra el miedo la depresión y la ansiedad...





Gracias