



Enero es el mes del bienestar

Nutra su bienestar mental

Tener bienestar mental significa estar contento, altamente capaz y comprometido con la vida. Incluye tener un sentido de propósito y una actitud positiva, además de disfrutar de relaciones y actividades satisfactorias.

Aquí tiene cuatro consejos para mejorar su bienestar mental:

- 1 Mantenga una visión positiva de sí mismo.** Desafíe los pensamientos negativos y reemplázelos con afirmaciones de autoempoderamiento como: "¡Sí lo puedo hacer!"
- 2 Descubra su propósito.** Si bien no es necesario cambiar el mundo, piense en la diferencia que desea marcar. Identifique lo que realmente le importa y tome medidas para crear un impacto.
- 3 Procure tener relaciones saludables.** Haga conexiones con otras personas basadas en el respeto mutuo, la empatía y la confianza.
- 4 Encuentre su flujo.** Participe en actividades que le apasionen y que le traigan alegría.
- 5 Disfrute de sus logros.** Cuando alcance sus metas, reconózcase el arduo trabajo que le ayudó a llegar allí.



Escanee el código QR para visite su sitio web para miembros para obtener recursos útiles.