



Cuide Su Cuerpo

- ▶ Haga ejercicio moderado diariamente
- ▶ Levántese y muévase una vez por hora al día
- ▶ Coma una dieta bien balanceada
- ▶ Limite el azúcar y la cafeína
- ▶ Evite el tabaco, el alcohol y las drogas
- ▶ Duerma al menos siete horas por noche



Agregue Alegría a su Vida

- ▶ Rodéese de personas positivas
- ▶ Mantenga una actitud realista y optimista
- ▶ Tome tiempo cada día para hacer algo que disfrute
- ▶ ¡Recuerde divertirse!



Cuide Su Mente

- ▶ Practique la respiración profunda
- ▶ Escriba una afirmación positiva diariamente y léela al menos dos veces al día
- ▶ Tome tiempo para relajarse, como al escuchar una visualización guiada, música, al meditar, hacer yoga o al leer.



Encárguese de su Trabajo

- ▶ Al comenzar el día, haga una lista de cosas para hacer y ordénelas por prioridad
- ▶ Divida las tareas en pasos pequeños y manejables
- ▶ Busque ayuda cuando no pueda completar algo
- ▶ Desarrolle técnicas para manejar y distribuir el tiempo
- ▶ Comuníquese efectivamente
- ▶ Aprenda a ser asertivo
- ▶ No se comprometa demasiado
- ▶ Tome responsabilidad