

Lista de control de bienestar emocional

El bienestar emocional es la capacidad de manejar con éxito las tensiones de la vida y adaptarse a los cambios y los tiempos difíciles. Estos son algunos consejos para mejorar su salud emocional:



ILUMINAR SU PERSPECTIVA

Las personas que están emocionalmente bien, dicen los expertos, tienen menos emociones negativas y son capaces de recuperarse de las dificultades más rápidamente. Esta cualidad se llama resiliencia. Otro signo de bienestar emocional es poder retener las emociones positivas durante más tiempo y apreciar los buenos momentos.

PARA DESARROLLAR UNA MENTALIDAD MÁS POSITIVA:

- Recuerde sus buenas obras.
- Perdónese a usted mismo.
- Pase más tiempo con sus amigos.
- Explore sus creencias sobre el significado y el propósito de la vida.
- Desarrolle hábitos físicos saludables.