SU VERSIÓN MÁS SALUDABLE

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:

SER CONSCIENTE

El concepto de atención plena es simple. Esta antigua práctica se trata de ser completamente consciente de lo que sucede en el momento, de todo lo que sucede dentro suyo y todo lo que sucede a su alrededor. Significa no vivir su vida "en piloto automático". Convertirse en una persona más consciente requiere compromiso y práctica. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a comenzar.

PARA SER MÁS CONSCIENTE:

- ☐ Inhale profundamente por la nariz hasta contar hasta 4, sostenga durante 1 segundo y luego exhale por la boca hasta contar hasta 5. Repita a menudo.
- ☐ Disfrute de un paseo y observe las vistas alrededor suyo.
- ☐ Practique la alimentación consciente. Preste atención a cada bocado y a cuando se sienta satisfecho.
- ☐ Busque recursos de atención plena en su comunidad local, lo que incluye clases, programas o libros.