

BIENESTAR EMOCIONAL

Consejos del día a día...

1.- RECUERDA CUALES SON TUS METAS

Mantén presente tus metas para que la motivación no se apague.

2.- NO FRUSTRARTE

Deja de pensar en las cosas que no tienes.

3.- CREA TUS ESPACIOS

Convierte tus espacios en lugares agradables.



4.- CUIDA LA RELACIÓN CON AMIGOS Y COMPAÑEROS

Procura dedicarles tiempo,



5.- SE OPTIMISTA

Rodéate de personas positivas y entusiastas.

6.- ACEPTA LOS CAMBIOS

Muéstrate positivo ante todo lo nuevo.

Para más información sobre este tema, material adicional o preguntas, no dudes en contactarnos al correo:

hpvcontesta@gmail.com Redes Sociales :  Hpv Rancagua  @hpvrancagua