

# Explore las posibilidades



## Crear una visión

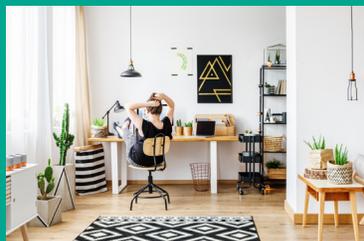
De enero de 2018 Boletín

**“Encienda las luces” de su visión personal**

**Conciencia mensual: Los beneficios de salud de ser ordenado**

**Infográfico: Maneras de despertar su creatividad**

**Vamos a hablar de video: Siendo un abuelo**



¡Feliz año 2018! Un año nuevo es un buen momento para enfocarse en nuevos objetivos. **Aprenda cómo las tablas de visión lo ayudan a cumplir sus objetivos.**

La mayoría de las personas saben que ser ordenado produce una sensación agradable y las ayuda a ser más productivas. **Conozca los sorprendentes beneficios para la salud de la organización.**

¿Busca probar algo nuevo? ¿Está cansado de lo mismo? **Encuentra algunas formas de abrir tu mente y ver las cosas desde una nueva perspectiva.**

Siga estas pautas para hacer que la vida transcurra sin problemas entre niños y nietos. **Mire el video *Siendo un abuelo aquí ...* (Solo en inglés)**

### Cómo obtener ayuda

Para solicitar ayuda con problemas personales o laborales, comuníquese con su worklife services. Estos servicios confidenciales están disponibles 24/7 a empleados, sus miembros de la casa elegibles y niños adultos bajo la edad 26, si viven en casa o no.

# Resources for Living®

# “Encienda las luces” de su visión personal



[Regresar al índice](#)

¡Feliz año 2018! Un año nuevo es un buen momento para enfocarse en nuevos objetivos. Y una de las maneras más eficaces para hacerlo es mediante la creación de un tablero de visión.

## ¿Qué es un tablero de visión?

Es un exhibidor, creado por usted, de palabras, frases, artículos, imágenes o elementos que lo inspiran. O pueden representar algo que quiere alcanzar.

Considérelo un collage de sus sentimientos, pensamientos y planes. Siempre que vea un elemento que represente sus aspiraciones, fíjelo en su tablero.

## ¿De qué manera lo ayuda un tablero de visión?

Todos asimilamos y reaccionamos ante la información de diferentes maneras. Una de las más eficaces es a través de lo que vemos, o “señales visuales”.

Las señales visuales sirven como refuerzos y recordatorios firmes. Los semáforos son un buen ejemplo de señales visuales. Siempre sabemos que la luz roja significa “alto”, la verde significa “siga” y la amarilla, “disminuya la velocidad”.

Los tableros de visión funcionan de la misma manera. Cuando lo mira, ve palabras, frases e imágenes que lo hacen sentir seguro, motivado e inspirado. Cada vez que mira su tablero, refuerza su compromiso consigo mismo y con sus objetivos.

## ¿Cómo lo hace?

Puede utilizar cualquier tipo de superficie en la que pueda fijar con tachuelas, con alfileres, con cinta adhesiva o sujetar cosas. Por ejemplo, pruebe con un tablero de corcho o cartulina.

También puede crear más de un tablero de visión. Por ejemplo, podría tener uno en el trabajo y otro en casa. De esta manera, puede nutrir la motivación personal esté donde esté.

## Adáptelo a sus necesidades

No hay reglas para los tableros de visión, por lo tanto, cree cualquier cosa que considere significativa. Añada o cambie elementos con la frecuencia que desee. Ver su tablero cada día puede añadir ímpetu y energía a sus visiones.

## El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

# Resources *for* Living®

# Los beneficios (sorprendentes) de salud de ser ordenado



[Regresar al índice](#)

La mayoría de las personas saben que ser ordenado produce una sensación agradable y las ayuda a ser más productivas. No obstante, ¿sabía que existen beneficios de salud por ser ordenado? Estos son solo tres de dichos beneficios:

## **Beneficio 1: Ánimo y concentración mejorados<sup>1</sup>**

Vivir en desorden puede causar distracción y depresión. Despertar con el desorden puede hacerlo sentir derrotado antes de que el día siquiera haya empezado. Y llegar al caos de la casa al final del día de trabajo no es mucho mejor. Puede hacer que sus hormonas del estrés alcancen su máximo nivel, justo cuando necesita relajarse. Tomarse el tiempo para limpiar y ordenar puede levantarle el ánimo y ayudarlo a seguir enfocado.

## **Beneficio 2: Comer de manera saludable<sup>1</sup>**

Un entorno desordenado es estresante. Cuando sentimos estrés, tendemos a elegir alimentos reconfortantes, no necesariamente alimentos saludables. Sin embargo, cuando vive y trabaja en un lugar ordenado, tiende a pensar de antemano, planear comidas y comprar alimentos más saludables.

## **Beneficio 3: Mejor sueño<sup>2</sup>**

Para un mejor sueño y un entorno más saludable, saque los objetos sobrantes de su habitación. Retirárá polvo y bacterias, además de crear una atmósfera más tranquila. Es más fácil conciliar el sueño en un espacio ordenado y limpio. Y tendrá una noche más tranquila.

## **Usted puede hacerlo**

¿Quiere ser más ordenado? Empiece modestamente y limpie un poco cada día. Su motivación (y beneficios de salud) pueden crecer a medida que ve disminuir el desorden.

<sup>1</sup>Fowler, Paige. How Cleaning and Organizing Can Improve Your Physical and Mental Health (Cómo limpiar y ordenar mejoran su salud física y mental). Shape. Consultado en octubre de 2017

<sup>2</sup>Kittaneh, Firas. Achieve better sleep: 7 Tips for a Cleaner and Healthier Bedroom (Lograr un mejor sueño: 7 consejos para una habitación más limpia y ordenada). Huffington Post. Consultado en octubre de 2017

## **El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.**

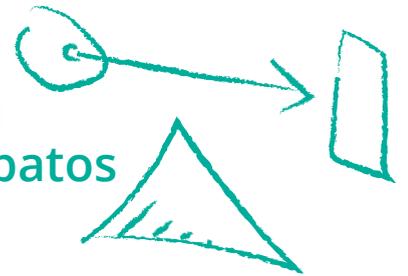
Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

# Maneras de despertar su creatividad

¿Existe algún problema que debe resolver? ¿Busca probar algo nuevo? ¿Está cansado de lo mismo? Estas son algunas maneras de abrir su mente y ver las cosas de una manera completamente distinta.



Aprenda de las personas que lo inspiran



Escriba en un diario



Salga



[Regresar al índice](#)