

¿Quiere estresarse menos y divertirse más? Empiece hoy



Los estilos de vida actuales son difíciles. Quizá trabaja, se ocupa de las tareas del hogar, tiene hijos y cuida a los miembros de su familia. ¿Quién tiene tiempo para sí mismo o para los amigos? Mucha gente se siente exhausta física, mental y emocionalmente. Ahora imagínese despertar sintiéndose recargado, renovado y listo para seguir. No es un sueño: es posible. A continuación, presentamos tres ideas que pueden ser de gran ayuda para usted:

- 1. Sea amable consigo mismo.** ¿Se siente culpable por lo que no puede llevar a cabo o le preocupa decepcionar a los demás? La culpa no es productiva y consume mucha energía. En lugar de quedarse bloqueado por lo que no puede lograr, piense en aquello que sí está logrando y en las personas a quienes está complaciendo (¡incluso si es usted mismo!)
- 2. Concéntrese en lo que considera importante.** ¿Qué es lo que más le importa? ¿Le gustan los animales? ¿Está comprometido con temas como la educación o las necesidades de los más desfavorecidos? Dedique una parte de su tiempo a realizar tareas voluntarias para organizaciones que respondan a sus inquietudes y pasiones. Esto puede hacerlo sentir satisfecho y lleno de energía.

- 3. Busque tiempo para la diversión.** Muchos adultos carecen de diversión. Tenemos tantas preocupaciones que fácilmente perdemos de vista lo importante que es la diversión para estar alegres y activos.

Utilice estos consejos para mejorar su estado de ánimo, crear energía e inyectar más diversión a su vida. Vale la pena.

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.