

Sueño grande

Encontrar inspiración

De enero de 2019 Boletín

Artículo destacado:
Ábrase a nuevas inspiraciones

Conciencia mensual:
Consejos para el Mes del Bienestar Mental

Infografía:
Salir de su zona de confort

Vamos a hablar de video:
Colocando ejercicio en tu día.



La inspiración es esa ola de entusiasmo que siente cuando tiene una gran idea o descubre algo que realmente lo motiva.
Encuentra maneras de mantenerte inspirado.

El bienestar mental no es solo la ausencia de enfermedades mentales. Se trata de vivir con una mentalidad que promueva la buena salud mental.
Obtenga más información sobre el cuidado de su salud mental.

Salir de su zona de confort puede ser un poco aterrador.
Encuentra algunos consejos simples para probar algo nuevo.

Hacer tiempo para hacer ejercicio no siempre es una prioridad. **Mire este video para aprender cómo hacer que el ejercicio sea parte de su rutina normal.**
Disponible 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®

Ábrase a nuevas inspiraciones



[Volver arriba](#)

La inspiración es esa ola de entusiasmo que siente cuando tiene una gran idea o descubre algo que realmente lo motiva. Pero todos pasamos por períodos de sequía, cuando nos sentimos atrapados o sin inspiración. ¿Cómo se sale de esas fases?

Sacuda su rutina para descubrir nuevas inspiraciones.

No hay un único camino para la inspiración. Existen diferentes estrategias que pueden ayudar a encender una chispa. Estos son algunos ejemplos:

- 1. Recuerde lo que lo hace feliz.** Haga una lista de las cosas que ama hacer, como deportes y actividades. Cosas que ama ver, como cascadas, vida silvestre o videos divertidos. Y lugares a los que ama ir, como el parque, la playa o las montañas. Esta lista puede volver a despertar pasiones u objetivos que no funcionaron en otros momentos de su vida. Tal vez ahora sea el momento de intentar ese sueño asombroso que ha dejado en suspenso.
- 2. Haga algo que esté fuera de su zona de confort.** Váyase solo por un fin de semana, hágase un corte de pelo osado o propóngase una meta física exigente. No se trata de ponerse en peligro, se trata de probar algo nuevo y, quizás, encontrar nuevas inspiraciones en un territorio desconocido.
- 3. Conozca gente nueva.** Nuevas personas = nuevas perspectivas = nuevas ideas. Desarrollar amistades puede enriquecer su vida y abrir todo tipo de oportunidades nuevas y emocionantes.
- 4. Fantasee.** De vez en cuando, dele a su mente un tiempo libre bien merecido y déjela vagar. Una idea fabulosa o una chispa de creatividad pueden aparecer cuando simplemente se relaja e imagina.

Prepárese para explorar y expandir sus límites. Nunca se sabe quién o qué podría abrir la puerta a nuevas inspiraciones.

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.

Consejos para el Mes del Bienestar Mental



[Volver arriba](#)

Es probable que se esfuerce para mantener su bienestar físico. Con suerte, se realiza chequeos anuales, recibe una vacuna antigripal, come una dieta saludable y así sucesivamente.

¿Pero qué hace para proteger su bienestar mental? El bienestar mental no es solo la ausencia de enfermedades mentales. Se trata de vivir con una mentalidad que promueva la buena salud mental.

Aprenda más sobre usted con este breve cuestionario

Las siguientes afirmaciones reflejan pensamientos y prácticas que apoyan el bienestar mental. ¿A cuántas de estas afirmaciones puede decir "sí"?

1. Reconozco mis puntos fuertes y me los recuerdo, en lugar de detenerme en mis defectos.
2. Me doy crédito por las cosas que logro.
3. Puedo recuperarme después de que algo malo sucede.
4. Tengo amigos y familiares a quienes acudir si necesito ayuda o apoyo.
5. No espero que los demás sean perfectos.

6. Veo mis errores como posibilidades de aprender algo nuevo.
7. Intento ver el lado positivo de la vida.
8. Socializo con personas que me agradan.
9. Uso herramientas como meditar, respirar profundo, caminar o hacer yoga para liberarme del estrés y relajarme.
10. Me ocupo de todo mi ser: hago actividad física, duermo lo suficiente, como alimentos saludables y tomo vacaciones y descansos.

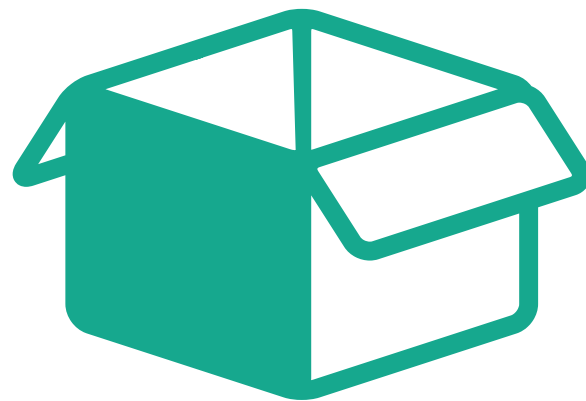
¿Cómo le fue? Si obtuvo un 10 perfecto, ¡bien por usted! Tiene una perspectiva muy optimista. Eso puede ayudar a mantener un buen bienestar mental.

Si obtuvo un puntaje inferior a 10, es posible que desee trabajar en algunas de estas actitudes mentales positivas. Obtendrá más felicidad y satisfacción de la vida cuando haga del bienestar mental parte de su cuidado personal todos los días.

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. La información no es sustituto de la atención médica profesional y no debe reemplazar el consejo de los profesionales médicos. Si tiene alguna pregunta o duda con respecto a necesidades específicas de atención médica, póngase en contacto con un profesional médico. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

SALIR DE SU ZONA DE CONFORT



Salir de su zona de confort puede ser un poco aterrador. Pero desplegar sus alas puede ayudarle a aprender y crecer.

Piense en:

- 1 Aprender un nuevo idioma
- 2 Viajar a algún lugar nuevo
- 3 Probar una clase de gimnasia a la que nunca haya ido
- 4 Ofrecerse como voluntario por su causa favorita
- 5 Asistir a un seminario solo por diversión



[Volver arriba](#)