

CUIDANDO DE MI EL BIENESTAR EMOCIONAL

- Acepta cada emoción.
- Toma tu temperatura emocional.
- Observe los eventos que desencadenan sentimientos.
- Expresar gratitud todos los días.
- Crear relaciones significativas.
- Cuida tu cuerpo.
- Reflexione sobre los cambios pasados y cómo se adaptó.
- Mantén una rutina diaria y constante.
- Tener una mentalidad de crecimiento.
- Mantén una perspectiva esperanzadora.