

Mis herramientas

¿Qué estrategias mantiene en su caja de herramientas de bienestar? A continuación, cada sección proporciona algunas ideas como ayuda para empezar. Escriba sus propias estrategias en las líneas siguientes.

Por dónde empezar

- Escribase notas de agradecimiento o de reflexión positiva.
- Tenga un buzón para correos electrónicos felices, notas de agradecimiento u otros pensamientos positivos.
- Cree contraseñas con recordatorios positivos.
- Manténgase en contacto con sus colegas y amigos.
- _____
- _____

Práctica de habilidades

- Establezca metas inspiradoras y realistas.
- Practique la reflexión.
- Haga uso de técnicas de conciencia plena.
- Establezca y maneje límites personales de forma efectiva.
- Practique el optimismo.
- Tome descansos.
- Tómese el tiempo de evaluar su bienestar y sentimientos con frecuencia.
- Practique la identificación y regulación de las emociones.
- Solicite ayuda o asesoría (si es necesario).
- _____
- _____

Transiciones

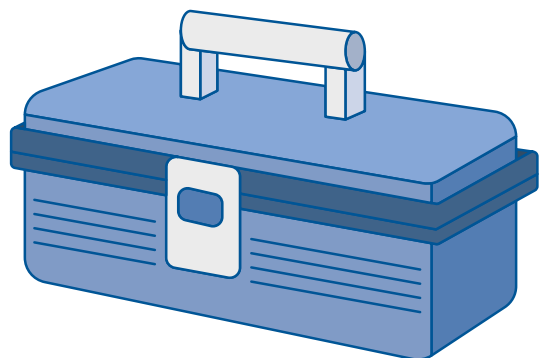
- Recuerde sus valores, prioridades personales y lo que es importante para usted.
- Trate de dejar el trabajo en el trabajo.
- Permítase tiempo libre.
- Permítase un tiempo de transición o un ritual de transición como cambiarse de ropa, bañarse, escuchar música o algún otro comportamiento que indique que cambia de un ambiente a otro.

Factores de estilo de vida

- Duerma lo suficiente.
- Tenga hábitos alimentarios saludables.
- Haga ejercicio regularmente.
- Mantenga una vida social.
- Dele significado y propósito a su vida.
- Agradezca los aspectos positivos de su vida con regularidad.
- Practique la meditación o la conciencia plena con regularidad.
- Beba o fume con moderación (o no lo haga en absoluto).
- Asista a citas regulares de salud física, dental y mental (según sea necesario).

Otras

- _____
- _____
- _____
- _____



FOCUS