



# ¡Cambia de hábitos!



## Inicia el día generando emociones positivas

Cada mañana, al abrir los ojos, tómate un tiempo para respirar y agradecer. Si es posible, realiza un breve ejercicio de meditación.

## Hazlo mismo... pero diferente

Aunque debas hacer las mismas actividades, puedes variarlas de alguna manera. Por ejemplo, tomar una ruta diferente para llegar al trabajo te permitirá identificar lugares y vistas diferentes.

## Prepara tu cerebro para el descanso

Por lo menos media hora antes de dormir, deja de usar el celular. Tampoco duermas con el televisor encendido. Aleja tu mente de este tipo de distractores para que esté relajada y tengas un mejor descanso.

1

2

3

4

5

## Agenda tiempo para ti

Contempla en tu agenda actividades que correspondan a cada eje de la rueda del bienestar: alguna reunión con tus seres queridos, tiempo para hacer ejercicio, ir al cine, meditar... Reconoce tus necesidades y date tiempo para cubrirlas.

## Controla el tiempo que pasas en el celular

¿Cuánto de tu tiempo libre se te va con el teléfono móvil en las manos? Descarga aplicaciones que te ayuden a administrar tu uso del teléfono. Empieza por monitorear cuántas horas lo usas y por poner límites de tiempo.