

ALCOBENDAS



PAUTAS PARA CUIDAR MI INTERIOR



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

PAUTAS PARA CUIDAR MI INTERIOR

1. Aprende a expresar tus sentimientos
2. Evita compararte con los demás
3. Forma un pequeño grupo
4. Conserva tiempo para disfrutar
5. Ríe siempre que puedas
6. Relájate
7. Aprende a “Decir No”
8. Realiza el trabajo y/o actividad que te encanta
9. Haz ejercicio
10. Cuida tu vida espiritual



¿QUE COSAS PUEDO HACER?

1. Busca actividades que te hagan disfrutar, por ejemplo, ¿porque no retomar esa clase de artesanía que tanto te gustaba?.
2. Encuentra una clase de relajación, pilates, mindfulness, etc. Y encuentra tu tranquilidad.
3. Contacta con tus amistades o familiares, comparte anécdotas, experiencias, tardes de dialogo, etc.
4. Muévete, puedes bailar, saltar, caminar, o hacer diversos ejercicios.
5. Engrandece tu Esencia con todo aquello que te haga feliz.



Quiérete, ámate con todas tus fuerzas,
Valórate.

Cada persona es un ser único e irrepetible,
No hay nadie como tú.



ALCOBENDAS