

ALCOBENDAS

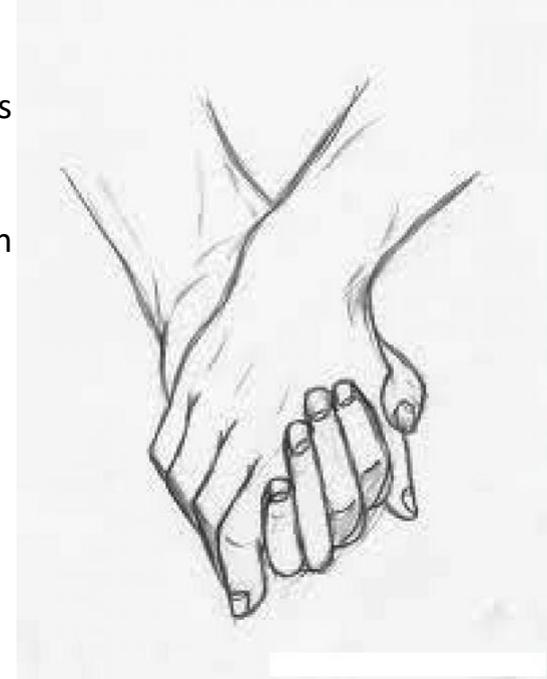
PAUTAS PARA MEJORAR TU BIENESTAR EMOCIONAL



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

PAUTAS PARA MEJORAR TU BIENESTAR EMOCIONAL

1. Encuentre un significado a lo que hace
2. Mantenga una actitud optimista y activa ante la vida
3. De un significado positivo a su vida, conviviendo con las dificultades propias de la edad
4. Marcarse retos y metas, ¡pero ojo!, que sean objetivos que le estimulen y que sean agradables.
5. Realice actividades para mantener activa tu mente
6. Potencie la ternura, intimidad corporal, la afectividad y la comunicación
7. Relaciónese con sus vecinos, familiares y amigos.
8. Participe en eventos sociales y culturales
9. Tome la decisión de que su Felicidad, dependa de sus ganas de vivir y de emplear su tiempo dando calidad a sus relaciones
10. El ser una persona mayor, pasa por entender que es una fase más de maduración del ser humano



Madurar implica aprender a quererse con todas las virtudes y todos los defectos.



ALCOBENDAS