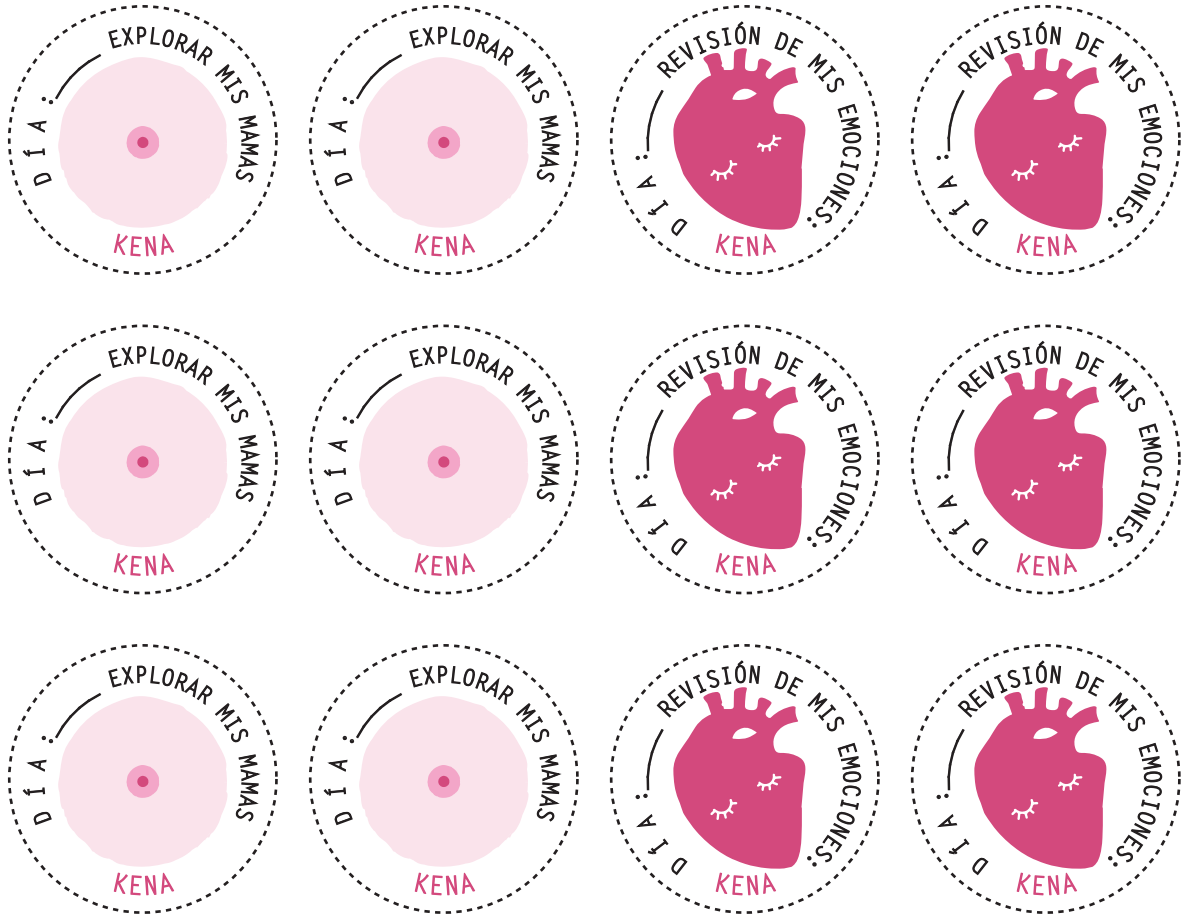
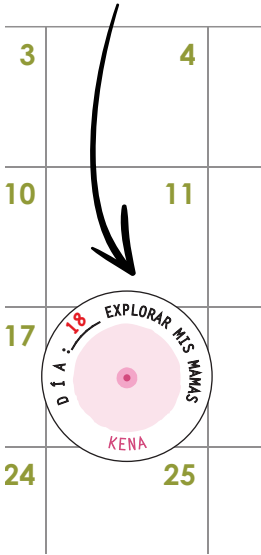


TU SALUD PERSONAL

¿Te cuidas realmente? Programa las visitas a los especialistas en este último semestre del año para que no haya pretexto... ¡o no se te pase!

UNO AL MES

Recorta los recordatorios y pégalos en el mes que corresponda de tu calendario KENA



UNO AL AÑO



DE VEZ EN CUANDO



15 MANERAS DE CONSTRUIR Y MANTENER UNA SANA

autoestima

#1

INICIA EL DÍA CON FRASES POSITIVAS




#2

HÁBLATE COMO SI LO HACES A TU MEJOR AMIGA



#3

POR CADA PENSAMIENTO NEGATIVO QUE TE CACHES, REPITE 2 POSITIVOS PARA "DESHACER" EL EFECTO



#4

RODÉATE DE GENTE POSITIVA QUE VEA Y SAQUE LO MEJOR DE TI




#5

CAMINA Y SIÉNTATE CON LA ESPALDA RECTA, IMAGINA QUE TRAES UN GLOBO AMARRADO A TU CABEZA



#6

ACEPTA TUS VIRTUDES TANTO COMO ACEPTAS TUS DEFECTOS



#7

DATE 5 MINUTOS PARA REÍRTE, LIBREMENTE LO MÁS POSIBLE



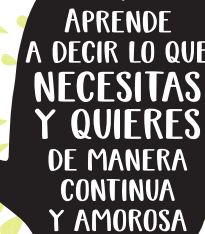
#8

PIDE AYUDA: ¡SI SE VALE!




#9

APRENDE A DECIR LO QUE NECESITAS Y QUIERES DE MANERA CONTINUA Y AMOROSA



#10

MÚEVETE: BAILA, VE AL GYM, PASEA AL PERRO, ¡DEJA EL SEDENTARISMO!



#11

ALÉJATE DE LAS REDES SOCIALES POR UN RATITO Y LEE




#12

IDENTIFICA QUÉ PUEDES CONTROLAR Y QUÉ NO... ¡SÉ HONESTA!




#13

VE LOS ERRORES COMO OPORTUNIDAD DE APRENDER, NO TE LOS REPROCHES TAN DURAMENTE




#14

RESPONSABILÍZATE POR LO QUE TE CORRESPONDE: DEJA DE CULPAR A LOS DEMÁS. PERO NO CARGUES CON CULPAS AJENAS, LO QUE ES TUYO... NADA MÁS



#15

TODOS LOS DÍAS CELEBRA ALGO BELLO DE TU CUERPO, NO IMPORTA QUÉ SEA, PERO ENFÓCATE EN ESO



CÍRCULO DE LAS EMOCIONES

El psicólogo norteamericano Robert Plutchik clasifica las emociones primarias en ocho, pero a veces no tenemos claridad de cuáles de estas son, por lo que con el círculo lo sabrás mejor. ¡Aprende a distinguir qué sientes! Ve de lo exterior a lo interior para saber a qué tipo de emoción te referes.

