

CUIDA TU MENTE

- ▶ Dedicar entre 10-15 minutos para preparar cómo vas a afrontar cada jornada.
- ▶ Hazte un horario. Establece el tiempo que dedicarás a cada actividad.
- ▶ Sé positivo y trabaja para no dejarte llevar por la situación..
- ▶ Hay que mantenerse activos. No estés con la TV o el móvil todo el día.
- ▶ Añade paciencia y respeto en la convivencia. Los nervios son normales.
- ▶ Respeta el espacio de los demás.
- ▶ ¿Tienes conversaciones pendientes? Igual es el momento de arreglar las cosas.
- ▶ Aprovecha para leer. Es otra forma de "viajar", pensar y descubrir.
Ya no tienes la excusa del tiempo... ¡Hazlo!

