

BIENESTAR CON SERENIDAD

VOLVER CON ENERGÍA A LA RUTINA DIARIA

SEMANA 1



SESIÓN 1

SEPTIEMBRE 2024

FUNDA
CIÓN GRUPO
JORGE


Bienestar Emocional

10 IDEAS PARA

VOLVER CON ENERGÍA A LA RUTINA DIARIA

Cuidarte es una prioridad.

1. Despierta 10 minutos antes cada día.
2. Haz una lista diaria de tareas simples.
3. Camina al aire libre por 15 minutos.
4. Come una fruta al día.
5. Bebe un vaso de agua al despertar.
6. Tómate 3 minutos para respirar profundo.
7. Haz una pausa cada hora para estirarte.
8. Anota 3 prioridades cada mañana.
9. Reserva 30 minutos para ti cada día.
10. Anota una cosa buena que te sucedió hoy.

Para tener resultados diferentes, empezaré a hacer cosas diferentes.

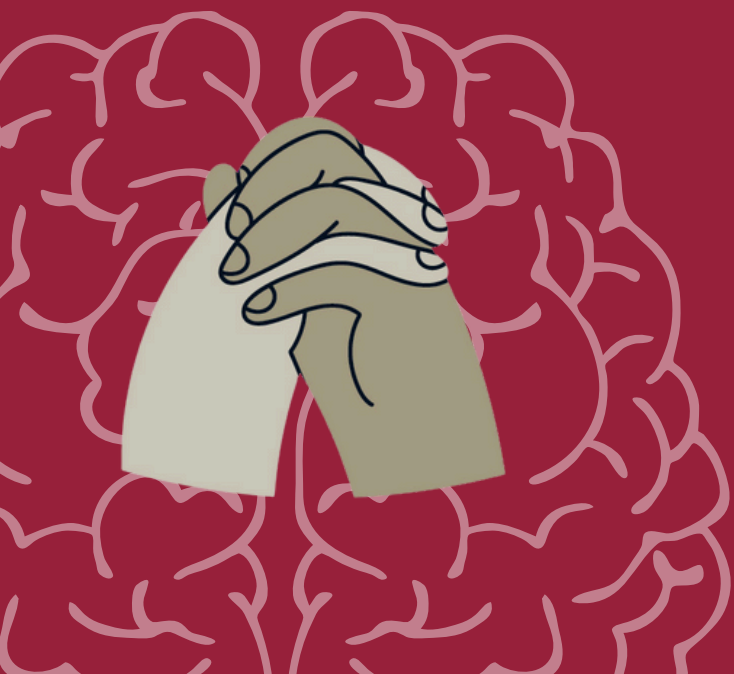
Bienestar *con* serenidad

Empieza hoy:

- Respira profundo, varias veces al día.
- Agradece por todo lo que está bien.
- Sonríe más, no te tomes la vida tan en serio
- Mindfulness te ayuda. Aquí y ahora.
- Tu forma de pensar te da fuerza o te la quita.

Si tienes alguna duda o sugerencia:

info@fundaciongrupojorge.org
info@bienestaremocionalparatodos



RECUERDA

SONRÍE AL COMENZAR
CADA TAREA.

HAZ UNA PAUSA
CUANDO ESTÉS AGOTADO

COME SANO

ENFÓCATE EN TODO
LO BUENO QUE
TIENE TU VIDA

APRENDE
ALGO NUEVO

DESCONÉCTATE DE LAS PANTALLAS
30 MINUTOS ANTES DE DORMIR.

BIENESTAR CON SERENIDAD

VOLVER CON ENERGÍA A LA RUTINA DIARIA²



SESIÓN 2

SEPTIEMBRE 2024

FUNDA
CIÓN GRUPO
JORGE


Bienestar Emocional

3 TIPS PARA

VOLVER CON ENERGÍA A LA RUTINA DIARIA

Bienestar *con* serenidad

Practica la respiración consciente

Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos, mantén el aire por 7 segundos y exhala lentamente por la boca durante 8 segundos. Repite varias veces.

Realiza ejercicio físico regularmente

Dedica al menos 15-20 minutos al día a caminar, correr, hacer yoga o cualquier actividad física en la que disfrutes. Esto ayuda a liberar endorfinas que mejoran tu estado de ánimo.

Mantén una Alimentación Equilibrada

Consume una dieta rica en frutas, verduras, proteínas magras o vegetales y cereales integrales. Una buena alimentación ayuda a estabilizar el estado de ánimo.



Empieza hoy:

- Practica la gratitud a diario
- Realiza estiramientos por unos minutos
- Crea un espacio personal relajante.
- Regula el consumo de noticias negativas
- Haz una pausa varias veces al día, de unos segundos.

Si tienes alguna duda o sugerencia:

**info@fundaciongrupojorge.org
info@bienestaremocionalparatodos**

Repite para ti

Soy fuerte, capaz y valioso. Cada día tengo una nueva oportunidad para crecer y mejorar. Confío en mis habilidades y en mi capacidad para enfrentar cualquier desafío. Me respeto y me trato con amabilidad, sabiendo que merezco lo mejor. Mis pensamientos son poderosos, y elijo enfocarme en lo positivo. Estoy rodeado de amor, apoyo y energía positiva. Mi vida está llena de oportunidades, y las aprovecho con confianza y gratitud. Hoy, elijo ser feliz y vivir con un propósito.

