



Conóctete mejor para ganar en SALUD

01

Intenta identificar qué sientes en cada momento.



06

Aprende a distinguir lo que depende de ti y lo que por el contrario no se puede cambiar.



02

Expresa y habla con tus personas de confianza acerca de tus emociones.



07

Identifica qué cosas cargan tu energía emocional.



03

Detecta tus señales de alarma físicas, mentales y conductuales y préstales más atención.



08

Ten claros tus valores y preferencias y a partir de ellos resuelve y toma decisiones confiando en tu propio criterio.



04

Analiza si estás satisfecho con la vida que llevas o si, por el contrario, necesitas introducir algún cambio.



09

Ponte metas realistas para lograr lo que quieres en tu vida y ponlas y prácticas.



05

Ten en cuenta que tus pensamientos dependen de ti y que estos influyen en tu estado de ánimo.



10

Se consciente de las cosas que te apasionan y motivan y de tus valores, y tenlo en cuenta para desarrollar tu vida.

