

# Ser un poco más feliz...

# ¡Es tan fácil!



**Piensa en las pequeñas cosas que tanto te gustan ✓**

**El olor del mar, una canción... ✓**

**Y pregúntate a ti mismo por qué a esas cosas las llaman pequeñas ✓**

Para disfrutar del bienestar emocional vive el presente y sé consciente de tus sentimientos.

Porque una buena salud mental aporta equilibrio a tu vida y ayuda a alejar las enfermedades.

Te capacita para afrontar de manera adecuada el día a día y percibir el mundo de forma constructiva; te ayuda a generar confianza para enfrentar desafíos, aprovechar oportunidades y disfrutar la vida.

## ¿Sabes cómo planificar mejor tu día?

Elimina el estrés y prioriza lo que te hace sentir bien:

- Al empezar el día organiza tus tareas.
- En el trabajo establece metas y ponles plazo.
- Al salir, practica ejercicio físico y desconecta.
- Dormir bien alarga la vida.

Fundación  
**MAPFRE**

Logo empresa