

¡APROVECHA MEJOR TU TIEMPO!

*La gestión del tiempo
resulta indispensable
para ser feliz*



En el día a día perdemos mucho el tiempo, incluso a veces sin darnos cuenta. Dedica media hora para organizarte.

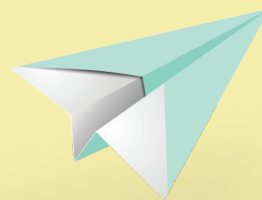


Fíjate unos objetivos claros, asumibles y a corto plazo, verás que puedes cumplirlos y te sentirás mejor. Dedica tu tiempo a aquellas actividades que se acercan más al cumplimiento de los mismos.



Para llegar a conseguir tus objetivos, tienes que planificarte bien, no postergar y hacer una sola cosa a la vez. Así repartirás tu tiempo de forma ordenada entre todas las actividades que quieres hacer.

PARA VERTE BIEN, PRIMERO TIENES QUE SENTIRTE BIEN



Logo empresa

Fundación
MAPFRE

VIVIR MEJOR ¡Es tan fácil!

Busca algo que te guste mucho ✓
Disfrútalo todo lo posible ✓
Y aprovecha cualquier hueco del día para hacerlo ✓



*Una mente sana se puede “trabajar”
cada día: busca un hueco para
coger un libro, escuchar música
o darte un paseo*

Fundación
MAPFRE

Logo empresa

COMO TENER UNA BUENA SALUD MENTAL

01

Planifica tu jornada

02

Ordena tus pensamientos

03

Delega cuando no puedas abarcar todo

04

Sé puntual y cumple con los horarios

05

No des nada por sentado

06

Comparte tiempo con la gente de tu entorno

07

Y descansa

PREPÁRATE PARA DORMIR



01

Tan importante o más que la cantidad de sueño es la calidad del mismo: lo importante es sentirte descansado al levantarte.

02

Seguir siempre la misma rutina antes de ir a dormir te ayudará a conciliar el sueño.

03

Las condiciones físicas influyen y mucho: la temperatura, excesivamente alta o baja, el desorden y la luz son los tres elementos más importantes a tener en cuenta.

04

La cama y el dormitorio deberían estar asociados a un entorno de gran relajación, como cuando dormimos. Salvo excepciones, hay que evitar trabajar, estudiar y ver la televisión en la cama.

05

Evita hacer deporte, cenar mucho, estar entretenido con el móvil o trabajar antes de ir a dormir, porque puede alterar el sueño. En cambio, leer un libro o escuchar música relajante te ayuda a desconectar.

06

Tomar infusiones, baños calientes, deporte, practicar yoga o relajación son aliados para tener un sueño de calidad.

¿SABES QUÉ SON LAS TRES D'S?

DIETA EQUILIBRADA

Comer de manera equilibrada y saludable, consumiendo una buena cantidad de verduras y frutas cada día, también puede ayudar a tu bienestar emocional.



DORMIR

Lo recomendable es evitar las preocupaciones y dormir un mínimo de ocho horas diarias. Conseguirás una vida saludable y una buena actitud durante el día.



DEPORTE

Ayuda a conseguir un descanso de calidad, al proporcionar una gran cantidad de beneficios para el organismo y mejorar la apariencia física.

