

SALUD MENTAL ES... BIENESTAR

Para muchos, estar encerrados en casa también puede generar ansiedad, estrés o incluso depresión. Por lo tanto, recuerda:

Leer ayuda a mantener tu mente concentrada en una tarea. Es relajante, estimulante y tiene el poder de transportarte a otro mundo. Elige el tipo de lectura de tu interés y trata de alejarte un poco de las noticias alarmantes.

Meditar es una práctica antigua con múltiples beneficios para el cuerpo y la mente. Los ejercicios de respiración oxigenan el cerebro y ayudan a desfogar la confusión y ubicarte en el aquí y el ahora.

Escribir en un diario. Al hacerlo analizarás qué actitudes/ actividades/ personas generan emociones negativas y así poder evitarlas o encontrar una manera de mejorar. Escribe las cosas por las cuales estas agradecido todos los días; verás que tienes más bendiciones de las que crees.

Agendar las actividades que tengas en el día. Estar en un mismo lugar puede provocar desorientación para diferenciar el espacio de trabajo con el de recreación y fácilmente provocar aburrimiento. Dedicar un solo espacio para mejorar tu productividad y evitar distracciones.

RECOMENDACIONES:

Hábitos atómicos

James Clear - **mejora continua**

7 hábitos de la gente altamente efectiva

Stephen Covey - **crecimiento integral**

Outliers

Malcolm Gladwell - **liderazgo**

El club de las 5 AM

Robin S. Sharma - **productividad**

Como ganar amigos e influir sobre las personas

Dale Carnegie - **habilidades sociales**

Dios nunca parpadea

Regina Brett - **espiritualidad**

Sobrenatural

Joe Dispenza - **meditación**

