










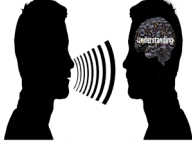




















Actividad del Mes de la Salud Mental - Adultos

<p>Visitar una cascada</p>  <p>(tienes un poder mayor dentro de ti esperando a fluir)</p>	<p>Empieza el día con gratitud</p>  <p>Estoy muy feliz y agradecida.....</p>	<p>Practicar el perdón Para ti mismo y Otros</p>  <p>Libero el dolor o la ira por mi bienestar.</p>	<p>Acércate a alguien Hoy</p>  <p>Ayudar a alguien nos hace valer y nos da valor</p>	<p>Reflexione sobre sus éxitos y Realizaciones</p>  <p>(Eres mucho más grande que cualquier circunstancia a la que te enfrentes)</p>	<p>Tómese un momento para ver la belleza que nos rodea y disfrutar de la vista.</p>  <p>(alimenta tu alma)</p>
<p>Pausa en silencio durante 30 segundos</p>  <p>Deja que tu mente descanse</p>	<p>Limpia el desorden Elige un objeto físico o emocional para descartar</p>  <p>Crear claridad en la mente y/o el entorno</p>	<p>Ver una puesta de sol</p>  <p>(deja que tu mente se calme y tu cuerpo descanse, abraza la naturaleza)</p>	<p>Recuerda las cosas que te hacen sonreír.</p>  <p>Tu sonrisa también puede alegrar a los demás</p>	<p>Haz un viaje por carretera (Físico o virtual) a un lugar en el que nunca has estado</p>  <p>Salga de su zona de confort y explore</p>	<p>A veces sólo necesitamos que alguien escuchando</p> <p>Active Listening</p> 
<p>Recuerda que tienes un propósito</p>  <p>¿Qué es lo que le gusta hacer y le da mucha alegría?</p>	<p>Vuelve a soñar. Crea una imagen vívida en tu mente de lo que siempre has querido hacer, ser, tener o dar.</p>  <p>Eres digno</p>	<p>Haz hoy una cosa que te haga avanzar en la dirección de tus sueños.</p>  <p>Puedes crear la vida que te gustaría vivir</p>	<p>Desconectar las redes sociales por una noche</p>  <p>El único con el que puedes compararte eres tú</p>	<p>Niégate a escuchar cualquier charla negativa en tu cabeza hoy</p>  <p>Eres increíble y tienes grandeza en tu interior!</p>	<p>Llamar o acercarse a un amigo o familiar</p>  <p>Las conexiones saludables pueden elevar nuestro estado de ánimo</p>
<p>Piensa en un nuevo hábito que tengas o que puedas empezar y hazte la promesa de mantenerlo.</p>  <p>Te lo mereces.</p>	<p>Creo un retiro tranquilo en su casa!</p>  <p>La vida es buena!</p>	<p>Haga una sopa de letras o un crucigrama para desafiar su pensamiento</p>  <p>Las mentes también necesitan ejercicio.</p>	<p>Abre las cortinas y las ventanas y deja que entre el sol y el aire fresco.</p>  <p>RESPIRA</p>	<p>Preparar una comida con verduras frescas</p>  <p>Un cuerpo sano y una mente sana trabajan juntos.</p>	<p>Sube el volumen de la música y baila como si nadie te viera.</p>  <p>Llena tu espíritu!</p>
<p>Levántate y decide "quién" quieres ser hoy en lugar de lo que tienes que hacer.</p>  <p>Usted es valioso!</p>	<p>Lee un libro o aprende una nueva habilidad.</p>  <p>El conocimiento es lo único que nadie puede quitar.</p>	<p>DECIDE que hoy va a ser un buen día!</p>  <p>Tu mente es muy poderosa</p>	<p>Pida ayuda cuando la necesite.</p>  <p>Pedir no es una debilidad, sino una fortaleza.</p>	<p>Limpia tu cuerpo con un zumo o un tentempié saludable.</p>  <p>La mente y el cuerpo trabajan juntos para una salud óptima</p>	<p>Sé la mejor versión de ti hoy mismo!</p>  <p>TÚ IMPORTAS!</p>