

Tips Para El Cuidado Personal de su Mente

Descanse la mente.
En su mente, digase "estoy descansando" una vez al día.



Medita.



Para animar la conciencia de sí mismo, y disminuir el estrés.

Lee un libro.



Los estudios enseñan que leyendo aumenta la creatividad y alivia dolor.

Recorrido del cuerpo

Nos ayuda a reducir el estrés, tensión de músculos y aumenta plena consciencia



Exprésate.

Escribe tus pensamientos por 5 minutos para liberar la tensión



Piensa

Positivamente.
Ayuda a redirigir nuestros pensamientos y aumenta la recuperación mental.

Desconectate por 1 hora cada día

Apagando electrónico disminuye sentimientos que no son saludables, y promueve creatividad.



Aprende.

Aprendiendo un nuevo deporte, language o receta ayuda estimular el cerebro y reducir el riesgo de deterioro cognitivo.