

# ÚNESE AL RETO DE 21 DÍAS DE ATENCIÓN PLENA Y MANEJO DEL ESTRÉS.







ÚNASE AL RETO DE  
21 DÍAS DE ATENCIÓN  
PLENA Y MANEJO  
DEL ESTRÉS.





ESCRIBA TRES  
COSAS QUE  
AGREDECE HOY.






**RELAJA LA**  
**TENSIÓN** QUE  
PUEDA TENER  
EN SU CUERPO.





DÉSE UNA CHARLA DE  
ÁNIMO. **USTED ESTÁ  
HACIENDO GENIAL!**





ENFOQUESE EN  
LO QUE PUEDE  
CONTROLAR. **ACEPTA  
LAS COSAS QUE  
NO PUEDE.**





DA UN PASEO  
CONSCIENTE.

**¡DISFRUTA EL PAISAJE!**



**MEDITA.** ENFOQUESE  
EN ALGO SENCILLO  
QUE ENCUENTRE  
TRANQUILIZANTE.







DI “NO” A LAS COSAS  
QUE REALMENTE  
NO QUIERE O  
NECESITA HACER.





CUIDA SU CUERPO  
Y MENTE.



¡HAZ TIEMPO  
PARA HACER  
ALGO QUE  
DISFRUTE!







SALE DE PASEO  
CON UN AMIGO.



**ESTIRA.** HAGA  
YOGA U OTROS  
EJERCICIOS DE  
ESTIRAMIENTO.







**RECUERDA** TOMAR  
UN RESPIRO HOY.