



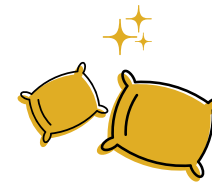
EJERCICIO

Busca actividades en grupo y oportunidades para ejercitarte en la naturaleza.



DESCUBRIMIENTO

Dedica tiempo de tu día a reírte, aprender y estar agradecido.



DESCANSO

Encuentra momentos para desconectarte, perdonar a otros, respirar profundamente y organizar tu vida. Duerme entre 7 y 8 horas.



Mejora tu bienestar mental

Consejos prácticos para mejorar la salud cerebral y tener una vida más saludable



NUTRICIÓN



Come alimentos saludables y reduce tu consumo de alcohol. Busca ayuda profesional cuando sea necesario.



CONEXIONES

Establece amistades y relaciones significativas en tu comunidad por medio de voluntariado o grupos religiosos.