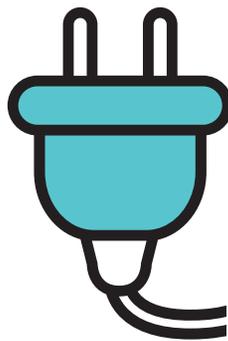


# VERANUM

## Tiempo para disfrutar en positivo

### Las emociones

nos ayudan a identificar nuestras necesidades y adaptarnos a las circunstancias



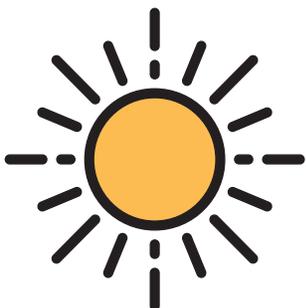
### CONÉCTATE AL MOMENTO PRESENTE

Sé consciente de todo lo que la vida te presenta, con actitud de apertura, curiosidad y aceptación, en el momento presente.



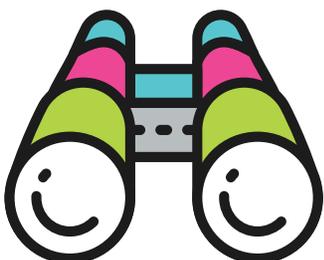
### PRÉSTATE AUTOCAUIDADOS

Dedícate un espacio de tiempo cada día a regalarte un pequeño placer.



### SONRÍE

Permite y acepta las emociones propias y las ajenas.

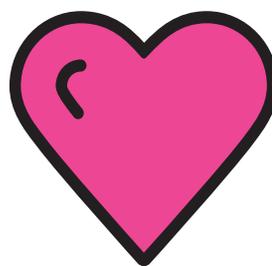


### ORIENTATE A LA SOLUCIÓN

Fracciona el objetivo final en una serie de microobjetivos que partiendo de tu meta te lleven paso a paso a aquello que quieres alcanzar.

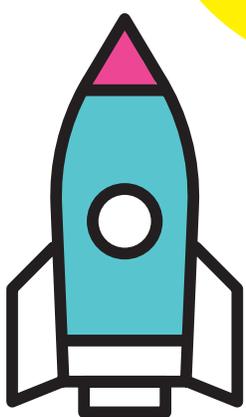
### Los hábitos y conductas

son flexibles y se pueden modificar



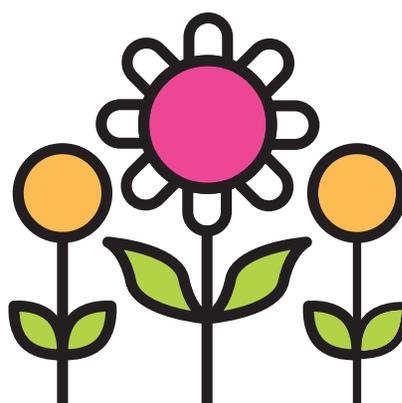
### QUIÉRETE

Acepta tu realidad sin juzgarla.



### ANTE LA ADVERSIDAD, CRECE

Ser resiliente te hace avanzar.



### MANTÉN RELACIONES CÁLIDAS

Cuida a quienes te rodean, escucha, participa, comparte, agradece y genera un ambiente alegre, aparca las quejas.

+ información

**EL BIENESTAR EMOCIONAL** es el estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad.

Organización Mundial de la Salud (OMS)

