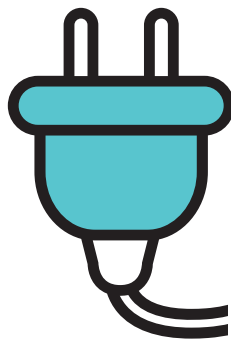


ESTIUM

Temps per a gaudir en positiu

Les emocions

ens ajuden a identificar les nostres necessitats i adaptar-nos a les circumstàncies



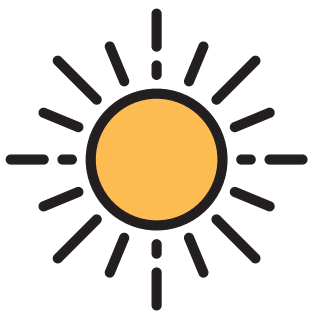
CONNECTA'T AL MOMENT PRESENT

Sigues conscient de tot el que la vida et presenta, amb actitud oberta, de curiositat i d'acceptació, al moment present.



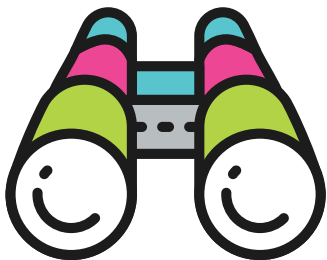
REGALA'T AUTOCURES

Dedica't un espai de temps cada dia a regalar-te un petit plaer.



SOMRIU

Permet i accepta les emocions pròpies i les alienes.

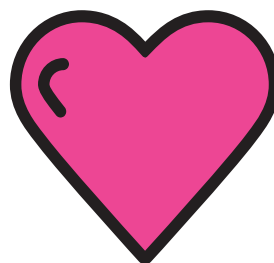


ORIENTA'T A LA SOLUCIÓ

Fracciona l'objectiu final en una sèrie de microobjectius que partint de la teva meta et portin pas a pas a allò que vols aconseguir.

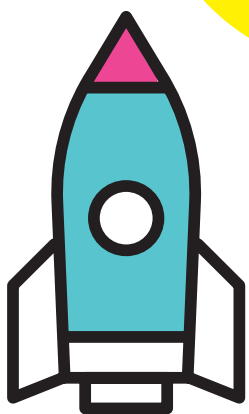
Els hàbits i conductes

són flexibles i es poden modificar



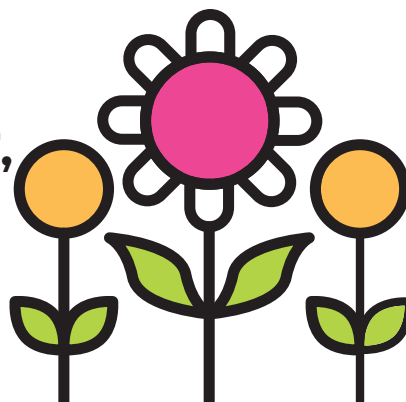
ESTIMA'T

Accepta la teva realitat sense jutjar-la.



DAVANT L'ADVERSITAT, CREIX

Ser resilient et fa avançar.



MANTINGUES RELACIONS CÀLIDES

Tingues cura de qui t'envolta, escolta, participa, comparteix, agraeix i genera un ambient alegre, aparca les queixes.

+ informació

EL BENESTAR EMOCIONAL és l'estat d'ànim en el qual la persona s'adona de les seves pròpies aptituds, pot afrontar les pressions normals de la vida, treballar productivament i contribuir a la comunitat.

Organització Mundial de la Salut (OMS)

