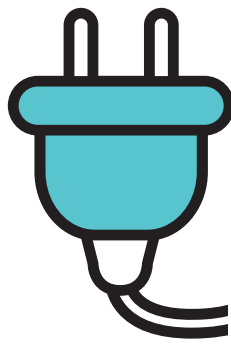


ESTIUM

Temps per a gaudir en positiu

Les emocions

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



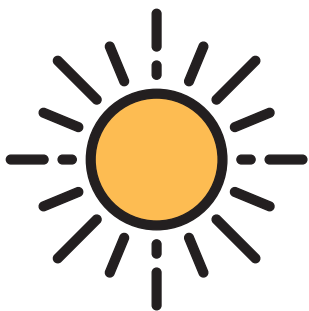
CONNECTA'T AL MOMENT PRESENT

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



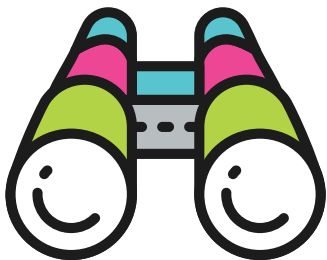
PRESTA'T AUTOCURES

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



SOMRIU

Permet i accepta les emocions pròpies i les alienes.

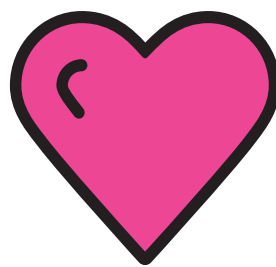


ORIENTA'T CAP A LA SOLUCIÓ

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

Els hàbits i conductes

són flexibles i es poden modificar

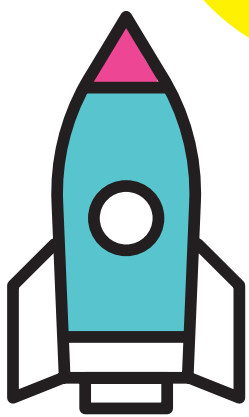


ESTIMA'T

Accepta la teua realitat sense jutjar-la.

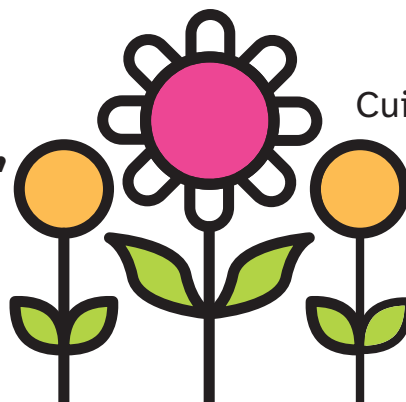
MANTÍN RELACIONS CÀLIDES

Cuida als que t'envolten, escolta, participa, comparteix, agraeix i genera un ambient alegre, deixa de banda les queixes.



DAVANT L'ADVERSITAT, CREIX

Ser resilient et fa avançar.



+ informació

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

Organització Mundial de la Salut (OMS)

