



Ajusta les teves expectatives

Canviar hàbits és un procés la majoria de vegades llarg i lent. Per això, en arribar la temporada d'estiu és molt important ajustar les expectatives per no caure en pensaments de culpa i frustració. Valora la teva nova posició i adapta't a les noves circumstàncies.

Connecta amb l'ara

Per molts de nosaltres l'estiu és temps de vacances. Segurament portes tot l'any esperant uns dies de descans en família i amics. Ha arribat el moment!

Connecta amb el present: Gaudeix de les petites coses del teu dia a dia i també de la bona companyia.

Mantén les rutines que et fan sentir bé

Intenta mantenir les rutines que et fan sentir bé i també aprofita la tranquil·litat per afrontar noves situacions i continuar exposant-te per continuar endavant en el procés de canvi.

Estableix nous reptes

L'estiu pot ser un bon moment per planificar nous reptes de cara a la tornada a la feina/classe.

Mou-te i menja saludable

Mantenir-nos físicament actius, dormir adequadament així com seguir una alimentació saludable i variada ajudarà a sentir-nos bé, i si algun d'aquests hàbits et costa, aprofita per fer balanç i pensar en objectius més senzills per poder arribar al canvi.

