



Ajusta las expectativas

Cambiar hábitos es un proceso la mayoría a veces largo y lento. Por eso, al llegar la temporada de verano es muy importante ajustar las expectativas para no caer en pensamientos de culpa y frustración. Valora tu nueva posición y adáptate a las nuevas circunstancias.

Conecta con el ahora

Para muchos de nosotros el verano es temporada de vacaciones. Seguramente llevas todo el año esperando unos días de descanso en familia y amigos. ¡Ha llegado el momento!

Conecta con el presente: disfruta de las pequeñas cosas del día a día y también de la buena compañía.

Mantén las rutinas que te hacen sentir bien

Intenta mantener las rutinas que te hacen sentir bien y también aprovecha la tranquilidad para afrontar nuevas situaciones y continuar exponiéndote para seguir adelante en el proceso de cambio.

Establece nuevos retos

El verano puede ser un buen momento para planificar nuevos retos de cara a la vuelta al trabajo/clase.

Muévete y come saludable

Mantenernos físicamente activos, dormir adecuadamente, así como seguir una alimentación saludable y variada ayudará a sentirnos bien, y si alguno de estos hábitos te cuesta, aprovecha para hacer balance y pensar en objetivos más sencillos para poder llegar al cambio.

