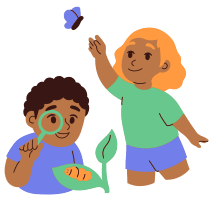


CONECTA CON EL ENTORNO.
Observa y admira la belleza que nos rodea en las cosas más sencillas.

Saborea, momento calma:
un atardecer, una sonrisa, una flor, un arbol.

Saborea, momento calma:
escucha el canto de un gorrión.

Un momento para ti:
sumérgete en un buen libro a solas o participa en un club de lectura.

Disfruta de una música relajante

Busca espacios para relajarte mentalmente
¡DESCONECTA!

Agradece los buenos momentos que te han pasado hoy.

CONECTA CONTIGO.
Unos minutos al día en silencio, solo contigo. Permítete meditar, rezar o contemplar algo que te guste .

CONECTA CONTIGO.
Unos minutos al día en silencio, solo contigo. Permítete meditar, rezar o contemplar algo que te guste .

Pequeñas acciones para vivir mejor: ¿Cómo sienta utilizar correctamente las palabras por favor , gracias, buenos días..?
SER AMABLE CON LOS DEMÁS
TE AYUDARÁ A SENTIRTE MEJOR

Pequeñas acciones para vivir mejor:
Decir buenos días al conductor/a del autobús.
SER AMABLE CON LOS DEMÁS, TAMBIÉN TE HARÁ SENTIRTE BIEN.

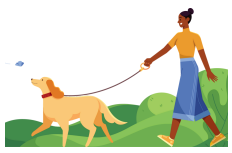
¿QUÉ PASARÍA SI COLABORARA CON ASOCIACIONES DE MI BARRIO?
AYUDAR A LOS DEMAS, TAMBIÉN TE AYUDA A TI.

Recarga energías, siente tu poder:
Sal a correr al parque o caminar rápido.
La actividad fisica genera cambios en tu cuerpo, tu mente y tu ánimo, que te ayudan a sentirte mejor.

Recarga energías, siente tu poder:
Sal a correr o caminar rápido al parque.
La actividad fisica genera cambios en tu cuerpo, tu mente y tu ánimo ,que te ayudan a sentirte mejor.

Recarga energías, siente tu poder:
Sal a correr al parque o caminar rápido.
La actividad fisica genera cambios en tu cuerpo, tu mente y tu ánimo, que te ayudan a sentirte mejor.

¿QUÉ PASARÍA SI COLABORARA CON ALGUNA ASOCIACIÓN?
AYUDAR A LOS DEMAS, TAMBIÉN TE AYUDA A TI.



¡Estar en contacto con animales de compañía puede alegrarte el día!
Un paseo por el parque, una sesión de juegos, un rato de caricias...
Elige vuestro momento

Estar en contacto con la naturaleza mejora el estado de ánimo. Descubre parques y paseos, disfrútalos al menos una vez por semana.
¡Sentirás la calma y la energía!

Estar en contacto con la naturaleza mejora el estado de ánimo. Planifica al menos un paseo por el parque cada semana.
¡Sentirás la calma y la energía!

Estar en contacto con la naturaleza mejora el estado de ánimo. Planifica al menos un paseo por el parque cada semana.
¡Sentirás la calma y la energía!

Pinta, baila, toca un instrumento, haz teatro, participa en un coro.
ENCUENTRA TU ARTE Y DISFRÚTALO.
¡TE PUEDE CAMBIAR LA VIDA!

Pinta, baila, toca un instrumento, haz teatro, participa en un coro.
ENCUENTRA TU ARTE Y DISFRÚTALO.
¡TE PUEDE CAMBIAR LA VIDA!

Pinta, baila, toca un instrumento, haz teatro, participa en un coro.
ENCUENTRA TU ARTE Y DISFRÚTALO.
¡TE PUEDE CAMBIAR LA VIDA!

Pinta, baila, toca un instrumento, haz teatro, participa en un coro.
ENCUENTRA TU ARTE Y DISFRÚTALO.
¡TE PUEDE CAMBIAR LA VIDA!