

**Consejos para la mente y el alma: ¿cómo mantener el equilibrio?**

- |   |  |
|---|--|
| 1. organizar la mente<br>escribir listas de cosas por hacer<br>crear tableros de visión | <b><i>organizad la mente<br/>escribid listas de cosas por hacer<br/>cread tableros de visión</i></b> |
| 2. priorizar en los objetivos<br>establecer los límites                                 | <b><i>priorizad en los objetivos<br/>estableced los límites</i></b>                                  |
| 3. planificar con antelación<br>comenzar a meditar                                      | <b><i>planificad con antelación<br/>comenzad a meditar</i></b>                                       |
| 4. tomarse descansos regulares  | <b><i>tomáos descansos regulares</i></b>   |
| 5. rodearse de personas motivadoras   | <b><i>rodeáos de personas motivadoras</i></b>  |
| 6. escribir diario<br>leer libros   | <b><i>escribid diario<br/>leed libros</i></b>  |
| 7. conectarse con la naturaleza   | <b><i>conectáos con la naturaleza</i></b>  |
| 8. apoyar a otros<br>ser amable<br>ser agradecido                                       | <b><i>apoyad a otros<br/>sed amables<br/>sed agradecidos</i></b>                                     |
| 9. dejar de preocuparse   | <b><i>dejad de preocuparos</i></b>   |
| 10. intentar jugar<br>divertirse  | <b><i>intentad jugar<br/>divertíos</i></b>   |

