

NOS CUIDAMOS
PARA CUIDAR

Tómate 10 minutos

para ti

Muchas veces en el día a día nos olvidamos de darnos un espacio para nosotros mismos por las distintas responsabilidades que tenemos.



FUNDACIÓN

cm^{pc}



Para nuestro cerebro y bienestar es importante hacer pausas para mejorar la concentración y creatividad.

Te invitamos...

- ▶ Regálate 10 minutos al día, en donde te tomes una pausa, puedas descansar y desconectarte. Puedes tomarte una bebida que sea agradable para ti (té, café, jugo, agua, etc.).
- ▶ Esta acción, puede ser una oportunidad para agradecer por las cosas positivas que tienes en tu vida o para recordar un momento feliz.
- ▶ Quédate con ese sentimiento agradable, te ayudará a sentirte mejor.