

Cuida tu salud emocional durante las fiestas



Se acerca una temporada de expectativa emocional, reuniones, conversaciones, reflexiones, nostalgia, evaluación y para algunos, soledad. Para celebrar estas fechas de forma saludable, te damos algunas recomendaciones:



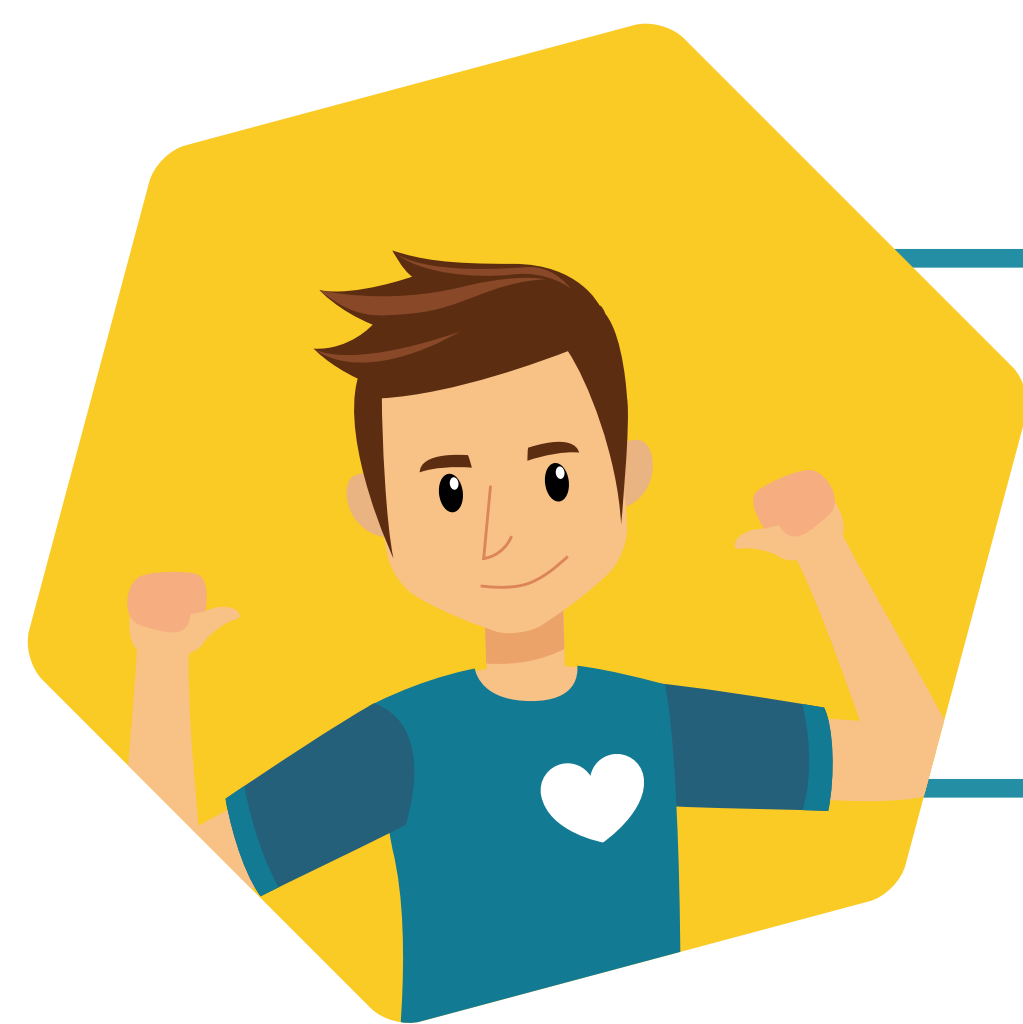
Es momento de disfrutar la cercanía, el reencuentro y la compañía de tus amigos y familiares.



Organiza espacios con tus amigos y familiares, selecciona un regalo emocional, aprovecha ese momento para expresarles tu afecto y agradecimiento por hacer parte de tu vida, aportar y recibir de ellos.



Reflexiona con bondad y revisa tus expectativas para este año. Recuerda las cosas y actividades que lograste cumplir, reconoce positivamente el esfuerzo que pusiste en cada acción y el resultado obtenido.



Agradece todo lo vivido, cada situación, cada pérdida y cada momento que ha dejado en tu vida una oportunidad para crecer, aprender, reflexionar y madurar.



Planea con el corazón de forma realista. No olvides que no tenemos el control de las situaciones, pero sí de nuestros hábitos y reacciones. Escribe tus planes y objetivos teniendo en cuenta las condiciones reales, comprométe contigo mismo en hacer el esfuerzo y tener la disciplina de cumplir lo que quieres.

Síguenos en:



Más información Línea Efectiva:
Bogotá / 401 0447
Otras ciudades / 01 8000-9-19667
www.colmenaseguros.com



Colmena
Seguros



UNA EMPRESA DE
FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL