

X COSAS QUE PUEDES

HACER HOY PARA

TENER UN BUEN DÍA EN EL TRABAJO. X

A veces, **pequeños cambios** hacen una **gran diferencia**.
Aquí te **compartimos** 3 acciones simples que puedes probar hoy para mejorar
tu día laboral:

X

1 RESPIRA ANTES DE EMPEZAR.

Tómate **1 minuto** antes de arrancar tu jornada para cerrar los ojos,
respirar profundo y soltar el estrés. Es un mini *reinicio* **mental**.

2 CELEBRA UNA MINI VICTORIA.

¿Terminaste una tarea pendiente? ¿Respondiste ese correo que habías postergado?
¡Celebralo! Reconocer pequeños logros te **motiva**.

3 AGRADE A ALGUIEN.

Un **"gracias"** sincero a un compañero *puede alegrarte el día...*
y el de esa persona también.

X

naxu

Talent. Consulting. Capital. Legal.