

# ¿Cómo llevar una vida EQUILIBRADA emocionalmente?

01

Para poder llevar una vida equilibrada y tener tiempo para todo lo que quieres realizar, planifica mejor tu tiempo.



06

Aduéñate de tu tiempo y decide en qué quieres emplearlo para ser el protagonista de tu vida.



02

Reserva tiempo para actividades que te recargan de energía positiva, estas te ayudarán a disfrutar del resto de tus áreas vitales.



07

Dedica al menos 15 minutos al día, para estar contigo mismo, lo que te aportará perspectiva y serenidad.



03

Aprende a poner límites a las expectativas propias y ajenas, es importante para preservar tu salud emocional.



08

Si no disfrutas de tu trabajo, puede ser porque necesites equilibrar tu vida alimentando otras áreas de la vida.



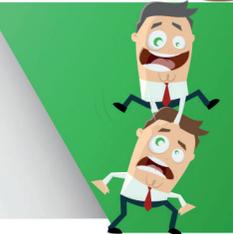
04

Pon límites para defender tus espacios y poder dedicarte así a las áreas de tu vida.



09

Para resolver los problemas, no te aísles, busca apoyo en familiares y amigos.



05

Reserva tiempo para aquellas personas relevantes para ti. Te ayudará a tener un equilibrio trabajo-vida, a renovar tu energía y creatividad y a ser más productivo en el trabajo.



10

Un equilibrio vital aporta serenidad para afrontar las dificultades que plantea la vida.

