

CENTRO DE BIENESTAR

BOLETIN INFORMATIVO DE NOVIEMBRE

Información del mes de concientización: el 13 de noviembre es el Día Mundial de la Bondad. Nuestro tema de hoy es respetar a todos. En su correo electrónico, todos recibieron un tablero de tres en raya de actos de bondad. A lo largo del día, aproveche la oportunidad de participar en estos actos de bondad al azar, juegue al tres en raya y entregue el tablero durante el almuerzo para ganar un boleto de rifa. Las fotos del acto de bondad le harán ganar 3 boletos de rifa.

RESPETO MHS

P significa Perseverancia

Definición: La perseverancia es el esfuerzo continuo por hacer o lograr algo a pesar de las dificultades, la resistencia o el fracaso. La perseverancia es trabajar duro y terminar algo que se ha empezado.

La perseverancia puede requerir que usted profundice y supere los pensamientos de querer rendirse.

Consejos para desarrollar la perseverancia:

- No tengas miedo al fracaso: el fracaso ofrece oportunidades para crecer.
- Establezca metas realistas y divídalas en pasos más pequeños.
- Construye una red de apoyo de personas que crean en ti y en tus objetivos.
- Recuerda tu POR QUÉ para trabajar por algo
- Recompénsate por tu progreso

Actividades del centro de bienestar:

Haz clic en la actividad para registrarte

1. Tobías - 11/4 2-4

2. Avanse Profesional- 11/8 Per 7

3. Eleva tu vibración- 11/14 Per 2

4. El poder de la gratitud - 11/19 Per 6

Autocuidado



Solicitud de mediación entre pares

