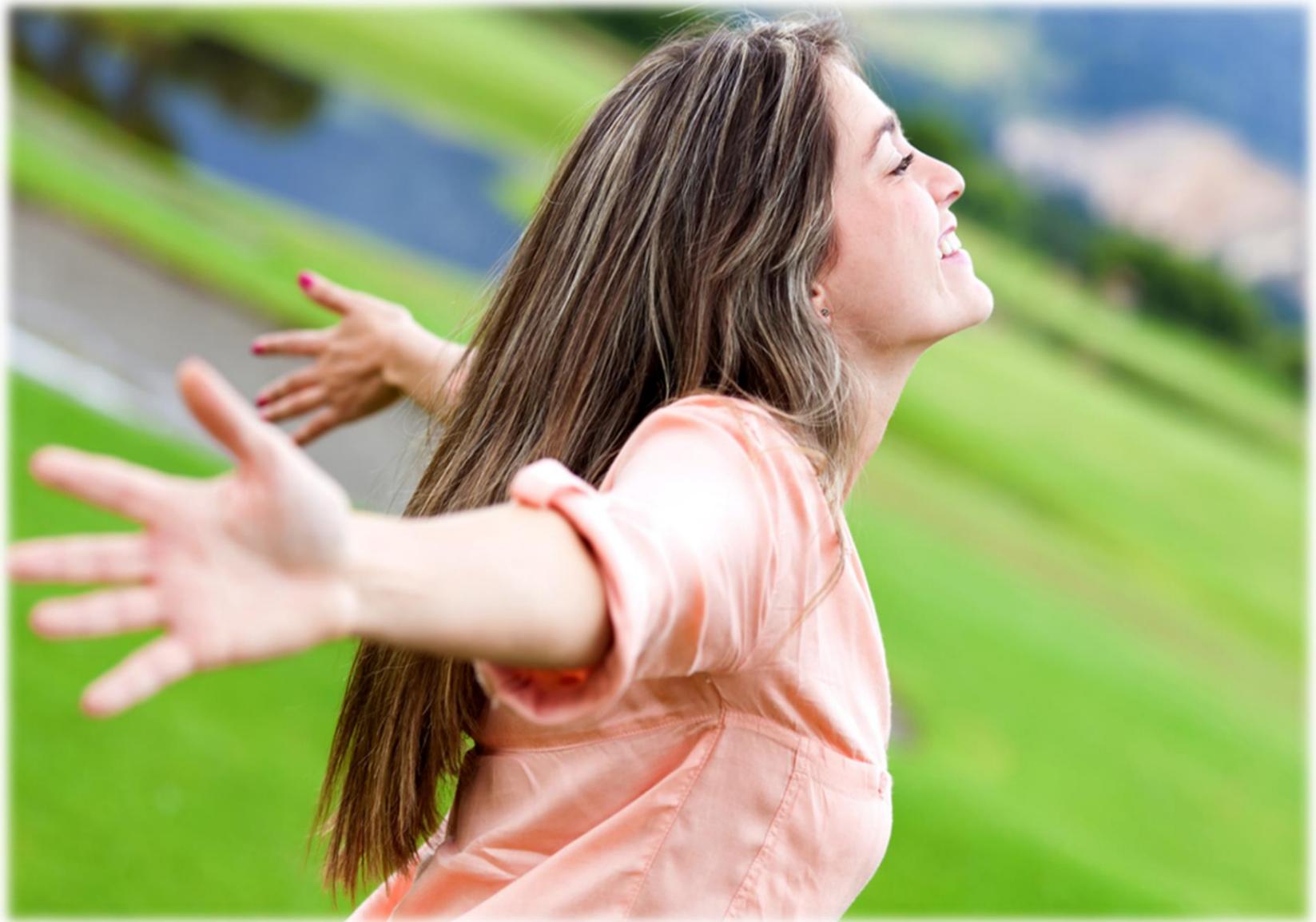


Por una empresa (+) saludable

**Que tengas un buen día, depende de ti.
Cambia tu actitud**



Piensa y vive en positivo

Por una empresa (+) saludable

Para funcionar bien, todo es necesario

Familia

Amigos



Trabajo

Ocio

El tiempo es limitado pero no su calidad, disfruta en cada faceta de la vida



Piensa y vive en positivo

Por una empresa (+) saludable

¿Sabías que las emociones se contagian?

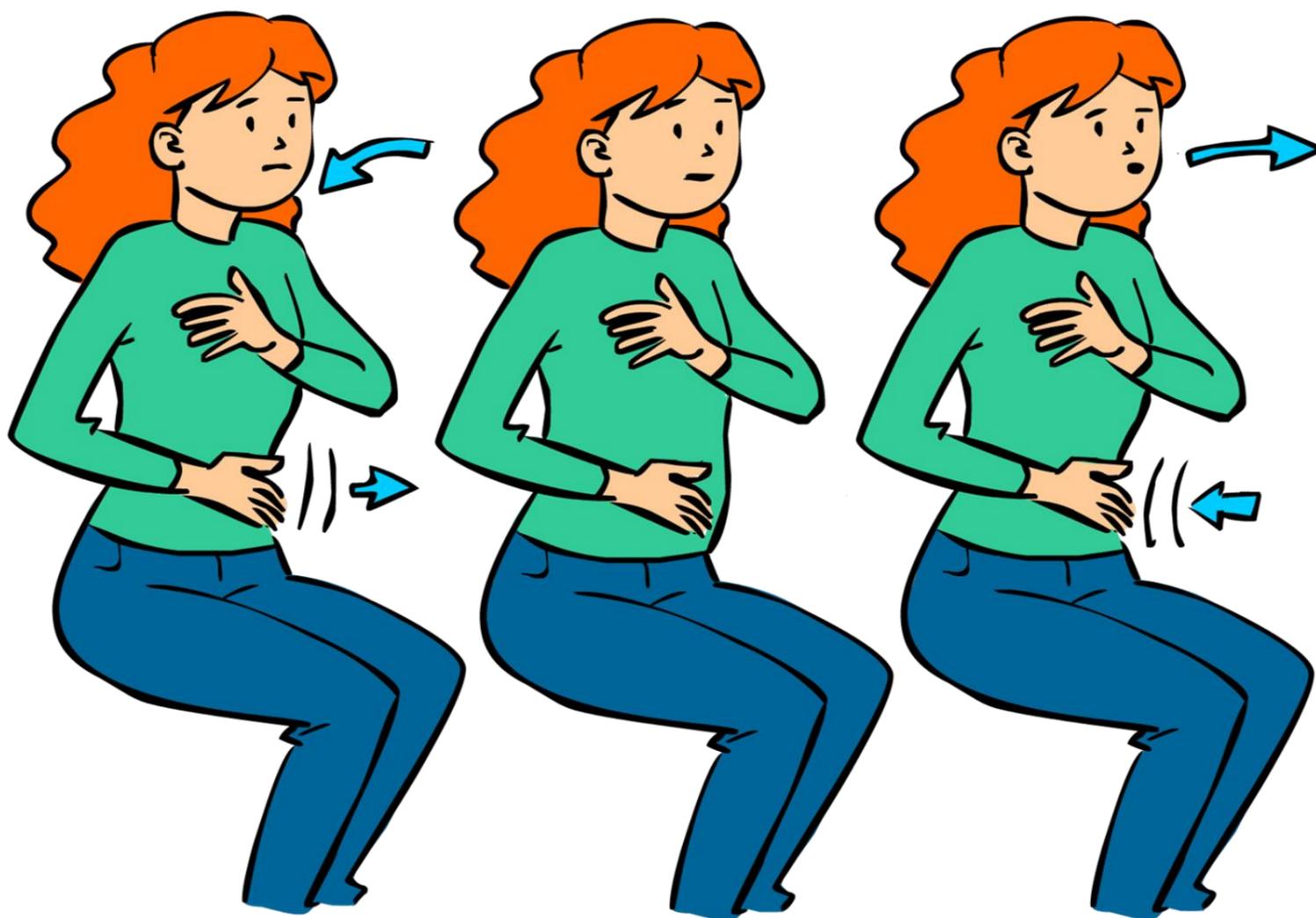


Cambia tu alrededor,
¡contagia emociones positivas!



Piensa y vive en positivo

Una respiración profunda te puede ayudar a manejar una situación adversa



1) Inspira por la nariz lentamente y dirígelo al abdomen

2) Retén el aire

3) Déjalo salir por la boca muy despacio



Piensa y vive en positivo

Por una empresa (+) saludable

Pon freno a los pensamientos tóxicos



Sitúate en el presente, que es lo que condiciona tu futuro inmediato. ¡Disfruta del momento!



Piensa y vive en positivo

Gestiona los pensamientos negativos



- ✓ Párate y escucha, ¿qué piensas?
- ✓ Racionaliza tus pensamientos y localiza aquéllos más negativos
- ✓ Reemplázalos por otros más ajustados a la realidad
- ✓ Relativiza y da la importancia que realmente tiene cada cosa
- ✓ Pon distancia en el tiempo



Piensa y vive en positivo

Del piloto automático... ¡A la atención plena!

- ✓ Respira profundamente
- ✓ Saborea lo que comes
- ✓ Escucha lo que oyes
- ✓ Observa lo que ves
- ✓ Acaricia lo que tocas
- ✓ Empápate de lo que hueles



¡Sitúate en el presente!



Piensa y vive en positivo

Trabaja la felicidad



- ✓ Agradece y comparte
- ✓ Ayuda y déjate ayudar
- ✓ Mira el lado positivo de las cosas

- ✓ Vive el momento, disfruta el presente
- ✓ Fomenta el sentido del humor
- ✓ Realiza actividad física regular



Piensa y vive en positivo

Por una empresa (+) saludable

Trabaja en positivo



- ✓ Analiza aquellos pensamientos y acciones que te provoquen emociones positivas
- ✓ Asócialos a imágenes que puedas recordar fácilmente
- ✓ Focaliza tu atención en ellos buscando pequeños momentos de felicidad cuando lo necesites



Piensa y vive en positivo

Beneficios de una actitud positiva

- ✓ Aumenta el bienestar con uno mismo
- ✓ Refuerza la creatividad
- ✓ Mejora las relaciones con los demás
- ✓ Favorece el trabajo en equipo y mejora el clima laboral
- ✓ Incrementa la productividad



El beneficio es para tod@s



Piensa y vive en positivo

Por una empresa (+) saludable

Elige la forma de ver las cosas,
enfócate en lo positivo

Un pensamiento negativo genera una actitud negativa

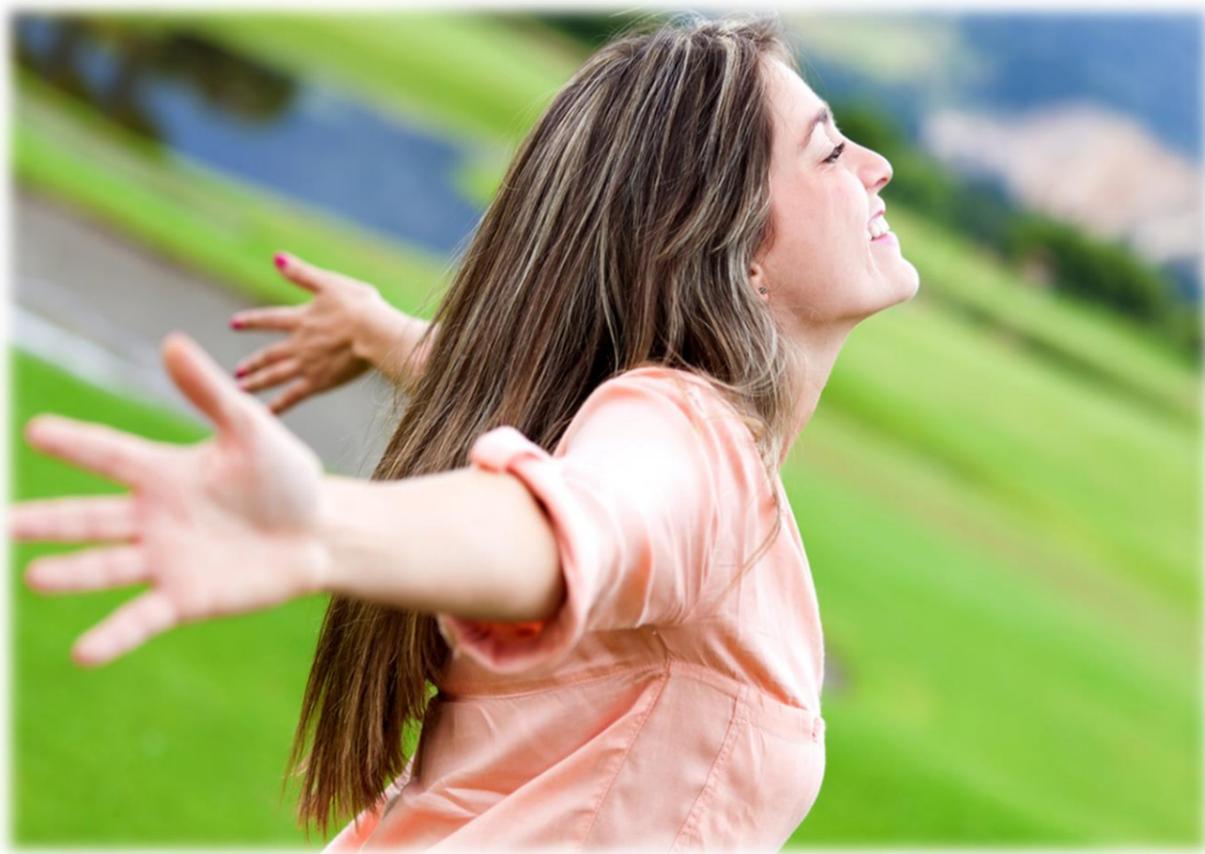
Un pensamiento positivo genera una actitud positiva



Piensa y vive en positivo

Por una empresa (+) saludable

No puedes cambiar los hechos,
pero sí tu actitud ante ellos



Si haces lo que siempre has hecho,
sólo conseguirás lo que siempre has
conseguido



Piensa y vive en positivo

Por una empresa (+) saludable

**Somos lo que pensamos.
Cambia de actitud, te aportará energía y
confianza**



Piensa y vive en positivo