Proporcionado por

Navigate

Su actividad de bienestar

Cree un momento de atención plena

Cree un plan para integrar al menos un momento de atención plena en su día. Considere programar un espacio en blanco en su calendario, hacer una caminata corta después del almuerzo, realizar algunas actividades o estiramientos en el escritorio al mediodía para liberar tensiones, o hacer algo más que le ayude a sentirse centrado y con los pies en la tierra.

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.