



PSICOLOGÍA

práctica

LAS PAUSAS





PSICOLOGÍA

práctica

L A S

P A U S A S

Hoy vamos a ser rápidos y directos.

No somos máquinas ni estamos hechos para enlazar actividades que nos supongan desgaste mental continuamente sin parar.

Hay que aprender a parar, buscar nuestros momentos en el día para desconectar, realizar actividades que nos relajen, que nos gusten y que nos hagan reecontrarnos con nosotros y cargar energía mental. ¿Cuáles son tus actividades preferidas para hacer en tu pausa diaria?