



TU AÑO EN PERSPECTIVA: REFLEXIONAR, SOLTAR Y AVANZAR CON INTENCIÓN



► CELEBRA TUS LOGRO

Tómate un momento para reconocer lo que has logrado—grande o pequeño. Reconocer tu progreso fortalece tu confianza y te ayuda a ver lo lejos que has llegado, incluso a pesar de los desafíos.

► REFLEXIONA CON AMABILIDAD

Mirar hacia atrás no se trata de juzgar lo que hiciste o no hiciste, sino de comprenderte mejor. Sé amable contigo mientras reflexionas y recuerda: el crecimiento suele surgir de los momentos difíciles.



► SUELTA LO QUE TE AGOTÓ

Libera hábitos, compromisos o formas de pensar que ya no te sirven. Crear espacio—mental y emocionalmente—permite que nueva energía y nuevas oportunidades entren en el año que viene.



TU AÑO EN PERSPECTIVA: REFLEXIONAR, SOLTAR Y AVANZAR CON INTENCIÓN



► RECONOCE TUS FORTALEZAS

Has enfrentado desafíos y aun así seguiste adelante. Tómate un momento para reconocer la resiliencia, la paciencia o la creatividad que has desarrollado en el camino. Esas fortalezas te acompañarán hacia lo que viene.

► APRECIA LOS MOMENTOS SIGNIFICATIVOS

Los recuerdos más poderosos suelen venir de las cosas simples: una risa, una comida compartida o un momento de tranquilidad a solas. Saborea esos instantes y deja que te recuerden lo que realmente importa.



► ESTABLECE INTENCIONES AMABLES

En lugar de resoluciones, piensa en intenciones: formas simples y significativas de cuidarte y crecer. Enfócate en lo que se siente correcto para ti, no en lo que se espera.

CÓMO BREE HEALTH PUEDE AYUDAR

Bree Health ofrece apoyo confidencial, coaching y recursos de bienestar para cuidar tu salud mental. Ingresa a través de la aplicación móvil de Bree Health o visítanos en línea en cualquier momento para conectarte con el cuidado que se adapte a tus necesidades.