



## EL PODER DEL PROPÓSITO: ENCONTRAR SIGNIFICADO EN LA VIDA COTIDIANA



### ► OBSERVA LO QUE IMPORTA

El propósito no tiene que ser grande o dramático para ser significativo. Tómate un momento para bajar el ritmo y notar a las personas, actividades o pequeños momentos que te brindan energía, orgullo o una sensación de realización en tu día.

### ► CONECTAR CON OTROS

El significado a menudo crece a través de relaciones genuinas. Haz espacio para conectar con los demás, escuchar sin prisa y compartir lo que tienes en mente. Sentirte visto y apoyado te ayuda a mantenerte centrado y conectado.



### ► CONSTRUIR HÁBITOS

El propósito se desarrolla a través de las rutinas cotidianas, no de esfuerzos puntuales. Hábitos simples y constantes — como una caminata diaria, unos minutos de reflexión o una breve práctica de gratitud — pueden ayudarte a sentirte más centrado e intencional con el tiempo.



## EL PODER DEL PROPÓSITO: ENCONTRAR SIGNIFICADO EN LA VIDA COTIDIANA



### ► PRACTICAR LA AMABILIDAD

Pequeños actos de bondad pueden tener un impacto significativo. Un mensaje considerado, un cumplido sincero o una mano amiga no solo apoyan a los demás — también fortalecen tu propia sensación de conexión y propósito.

### ► ALINEAR ACCIONES CON VALORES

Cuando tus decisiones diarias reflejan lo que te importa, la vida se siente más significativa. Incluso pequeños cambios en cómo usas tu tiempo, atención y energía pueden ayudarte a sentirte más alineado con tus valores.



### ► REFLEXIONA, NO TE APRESURES

Cuando tus decisiones diarias reflejan lo que te importa, la vida se siente más significativa. Incluso pequeños cambios en cómo usas tu tiempo y energía pueden ayudarte a sentirte más alineado con tus valores.

## CÓMO BREE HEALTH PUEDE AYUDAR

Bree Health ofrece apoyo confidencial, coaching y recursos de bienestar para respaldar tu bienestar mental. Inicia sesión a través de la aplicación móvil de Bree Health o visítanos en línea en cualquier momento para conectarte con la atención que se adapte a tus necesidades.