



Momento de Atención Plena: Desarrollando Pasatiempos



Entre el trabajo, las responsabilidades familiares y las tareas de la vida diaria, los pasatiempos pueden quedar fácilmente al final de nuestra lista de prioridades. Sin embargo, dedicar tiempo a actividades que disfrutamos puede ser una parte importante de nuestro bienestar general.

Los pasatiempos nos brindan la oportunidad de hacer una pausa, cambiar nuestro enfoque y participar en algo simplemente porque nos interesa. Ya sea la jardinería, la pintura, la cocina, la lectura, el senderismo, la fotografía, las manualidades o aprender a tocar un instrumento, los pasatiempos pueden ofrecer una manera saludable de manejar el estrés mientras fomentan la creatividad, la curiosidad y una sensación de logro.

Desarrollar un pasatiempo no significa que tenga que tener un talento especial ni dedicarle horas cada semana. Comience poco a poco. Piense en algo que siempre haya querido probar, una actividad que disfrutaba cuando era más joven o algo que le ayude a sentirse con más energía o relajado. Luego, reserve un poco de tiempo para explorarlo sin presionarse para hacerlo “bien”.

Este mes, considere hacer espacio para una actividad que le brinde alegría.

Un pasatiempo no es otra tarea que dominar. Es tiempo para reconectarse consigo mismo, explorar sus intereses y simplemente disfrutar el momento.



(800) 327-2255



login.breehealth.com



Aplicación: Bree Health