Momentos de Atención Plena: Baja el Ritmo Antes del Ajetreo de las Fiestas



¡La temporada de fiestas está a la vuelta de la esquina! Aunque esta época trae emoción, celebraciones y oportunidades para compartir con los demás, también puede venir acompañada de agendas llenas, listas interminables de pendientes y más estrés. Antes de que comience el ajetreo de las fiestas, noviembre es el momento perfecto para bajar el ritmo y practicar un poco de atención plena.

La atención plena consiste en concentrarte en el momento presente, en lugar de preocuparte constantemente por lo que viene después. Dedicar tan solo unos minutos al día a esta práctica puede ayudarte a reducir el estrés, mejorar la concentración y sentir mayor tranquilidad.

Prueba estas maneras sencillas de incorporar la atención plena a tu día:

- **Haz una pausa.** Respira lenta y profundamente tres veces antes de comenzar tu rutina de la mañana.
- **Desconéctate por un momento.** Deja a un lado el teléfono y disfruta tranquilamente de una taza de café o de una caminata corta.
- **Practica la gratitud.** Cada día, piensa en algo por lo que te sientas agradecido.
- **Date permiso para bajar el ritmo.** ¡No tienes que hacerlo todo hoy!

Recuerda que cuidar tu bienestar emocional no es un lujo ni un acto de egoísmo. Es una parte importante de tu salud.

¿Necesitas un poco más de apoyo? Bree Health ofrece recursos confidenciales para ayudarte a manejar el estrés, desarrollar hábitos saludables y disfrutar de las fiestas con mayor tranquilidad y confianza.

(800) 327-2255 login.breehealth.com Aplicación: Bree Health