

AFILA la SIERRA

Reserva tiempo para cuidar de ti mismo.

Dimensión Física



El cuidado del cuerpo

Hacer ejercicio de manera regular
Descansar lo suficiente
Alimentarse de forma sana

Dimensión Socio-emocional

Interacción con los demás



Tener una conversación interesante
Ayuda solidaria
Cultivar buenos valores

Dimensión Mental

Mantener aguda la mente

Leer, educarse, mantenerse actualizado, aprender una nueva habilidad, asistir a seminarios, organizar, planificar...



Dimensión Espiritual

Compromiso con los propios valores



Meditación, escuchar música, el arte, la oración, aportar valor a los demás...