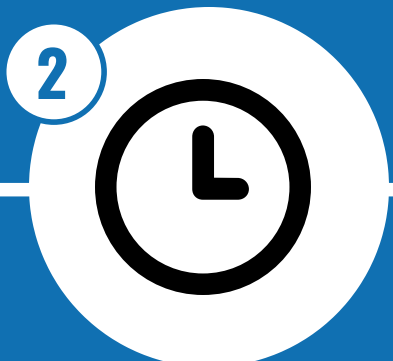




8 PASOS PARA SER MÁS POSITIVOS

en el trabajo



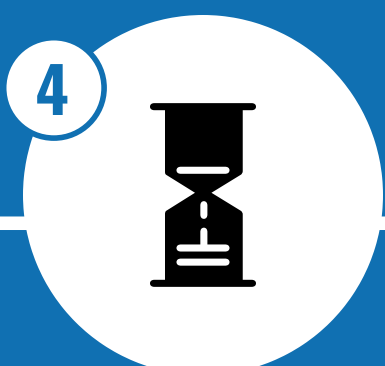
LLEGA ANTES:
Revisa las tareas del día.



CAMINO AL TRABAJO:
Escucha audiolibros, podcast o tu música preferida.



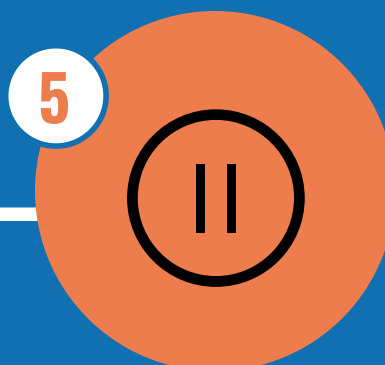
EMAILS:
Evita centrarte en los emails desde el principio. Céntrate en las tareas y revisa el email periódicamente.



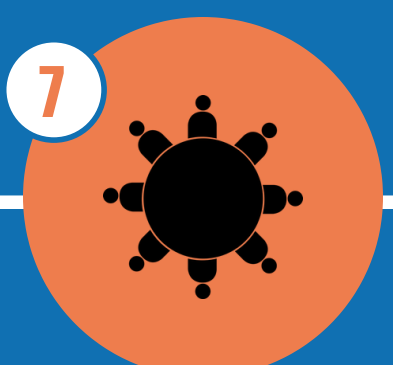
GESTIÓN DEL TIEMPO:
¿Le sacas partido al tiempo? Céntrate en lo que realmente importa.



PLANIFICACIÓN:
Organiza tu día y establece objetivos diarios realistas.



DESCANSOS:
Establece descansos para recuperarte y volver a enfocarte en tus tareas.



REUNIONES:
Sal de tus reuniones con metas claras y alcanzables.



SALUD Y BIENESTAR:
El ejercicio reduce el stress y te hace sentir bien, activándote en todos los sentidos.

Jesus Rodriguez Ortega