



Decàleg

Salut Emocional

1

MANTINGUES UNA RUTINA

2

DISTREU-TE I GAUDEIX. REALITZA ACTIVITATS QUE T'AGRADIN I T'APORTIN PLAER I BENESTAR.

3

CREA ESPAIS DE CALMA. BUSCA ESPAI DE DESCANS I DESCONNEXIÓ

4

NO ET SOBREINFORMIS. CONSULTA NOMÉS FONTS FIABLES

5

COMUNICA'T AMB LES PERSONES QUE ESTIMES I TROBES A FALTAR.

6

FES ACCIONS CORPORALS DE RESPIRACIÓ O MOVIMENT: IOGA, DANSA,

7

ESCOLTA'T I SENT LES EMOCIONS. COM ESTIC? COM EM SENTO? QUE NECESSITO? QUI O QUE EM POT AJUDAR?

8

MARCA'T OBJECTIUS A CURT TERMINI I ASSOLIBLES. NO FACIS PREVISIONS DE FUTUR, ÉS UNA SITUACIÓ QUE NO POTS CONTROLAR.

9

PENSA QUE ÉS UN FET PUNTUAL, QUE PASSARÀ.

10

SI ESTÀS TREBALLANT, FES UN RITUAL DE DESACTIVACIÓ O TRANSICIÓ ENTRE LA FEINA I CASA. .

Practica l'humor i respira aire fresc