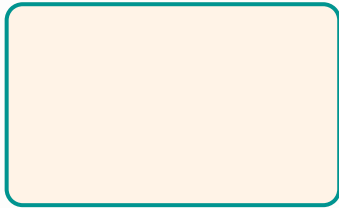


Wellness Plan

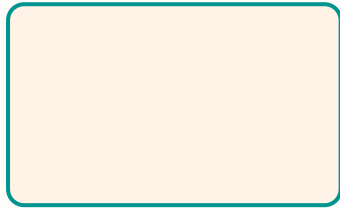
Why Wellness Matters:




Caring For My Body:



Caring For My Brain:



My Strengths:



Caring For My Emotions:



Support (Connections):



COMPASSION STARTS WITH US!

PURPOSE fuels passion, which generates energy. With energy, we can support ourselves and others. Showing up doesn't always mean doing more; it can mean intentionally doing less. Purpose empowers us to live by our core values, connect to something larger, and maintain a positive mindset.

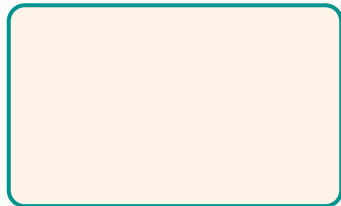
GRATITUDE doesn't always come naturally; humans are wired for survival and threat detection. We can nurture resilience by training our brains to recognize strengths and appreciate the positives. Practicing gratitude yields remarkable effects, including physical and psychological health benefits, enhanced empathy, reduced aggression, improved sleep, and boosted self-esteem.

CONNECTION with others are as vital to physical and mental health as exercise and healthy eating. Research indicates that social connections' psychological and physical health benefits can outweigh the adverse effects of other risk factors. According to the CDC, Connections have even been shown to increase life expectancy.

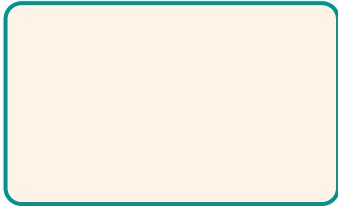
Self-compassion is self-care.

Plan de Bienestar

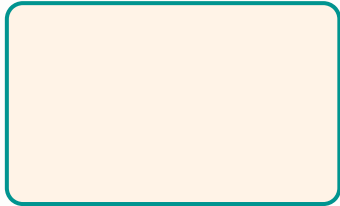
Por qué es importante el bienestar:




Cuidando mi cuerpo:



Cuidando mi cerebro:



Mis fortalezas:



Cuidando mis emociones:



Apoyo (Conexiones):



¡LA COMPASIÓN COMIENZA CON NOSOTROS/AS!

El **PROPÓSITO** alimenta la pasión, que genera energía. Con energía, podemos ayudarnos a nosotros mismos y a los demás. Estar presentes no significa hacer más; puede significar hacer menos intencionalmente. El propósito nos permite vivir según nuestros valores fundamentales, conectarnos con algo más grande y mantener una mentalidad positiva.

La **GRATITUD** no siempre surge de manera natural; los seres humanos estamos programados para la supervivencia y la detección de amenazas. Podemos fomentar la resiliencia entrenando nuestro cerebro para que reconozca las fortalezas y aprecie los aspectos positivos. Practicar la gratitud produce efectos notables, incluyendo beneficios para la salud física y psicológica, una mayor empatía, menor agresión, mejor sueño y mayor autoestima.

La **CONEXIÓN** con los demás es tan vital para la salud física y mental como el ejercicio y la alimentación saludable. Las investigaciones indican que los beneficios para la salud física y psicológica de las conexiones sociales pueden superar los efectos adversos de otros factores de riesgo. Según los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), se ha demostrado que las conexiones incluso aumentan la esperanza de vida.

La autocompasión es autocuidado.