



5 razones para tener un pasatiempo

Ya sea que usted disfrute de platicar sobre sus podcasts favoritos o de darle una nueva vida a sus platos viejos, tener un pasatiempo favorito puede ser beneficioso para su salud, las amistades e incluso su carrera profesional. Estos son cinco excelentes razones para encontrar (o seguir haciendo) una actividad que le produzca alegría:

- 1. Despeje su mente.** Aunque no todos los pasatiempos ofrecen el mismo nivel de concentración sostenida o actividad mental, los intereses genuinos fomentan la atención plena sin esfuerzo.
- 2. Nutra su cerebro.** Los pasatiempos que implican leer, escribir, crear o aprender algo infunden un sentido de propósito y nos mantienen alerta.
- 3. Mejore su salud física.** La jardinería, el senderismo, el baile, el yoga, los deportes o los entrenamientos regulares nos mantienen en forma para toda la vida, además de que aumentan la confianza y los niveles de energía.
- 4. Impulse su carrera profesional.** Si a usted le gusta hablar en público, organizar o escribir, aproveche sus talentos. Ponga en práctica las cosas que le apasionan en su lugar de trabajo para distinguirse de los demás. Usted descubrirá que esto es gratificante y provechoso.
- 5. Explore el lado divertido.** No hay ningún inconveniente en emprender algo nuevo. Manténgase abierto a las posibilidades de descubrir si una nueva actividad le puede aportar alegría.



**¿Quiere
saber más?**

Visite
PacificSource.com.

Bajo **Employers**, acceda a
Wellness Toolkits.


PacificSource
HEALTH PLANS