

CLB170_10_0118_SP



5 Consejos para Aumentar su Resiliencia

¿Desea saber más?

Para obtener más consejos que le ayuden a aumentar su resiliencia, visite PacificSource.com/resilience.

1. Libere la tensión.
2. Ponga en práctica los hábitos saludables.
3. Ríase a carcajadas.
4. Tenga una mentalidad positiva.
5. Vea el panorama general.

Algunas aptitudes importantes que debemos aprender incluyen superar los obstáculos, adaptarse a las circunstancias cambiantes y funcionar bien bajo presión. Estas aptitudes pueden resumirse bajo una característica: resiliencia. Los siguientes son 5 consejos para ayudarle a aumentar su resiliencia:



5 Consejos para Aumentar su Resiliencia

Algunas aptitudes importantes que debemos aprender incluyen superar los obstáculos, adaptarse a las circunstancias cambiantes y funcionar bien bajo presión.

Estas aptitudes pueden resumirse bajo una característica: resiliencia. Los siguientes son 5 consejos para ayudarle a aumentar su resiliencia:

1. Libere la tensión.
2. Ponga en práctica los hábitos saludables.
3. Ríase a carcajadas.
4. Tenga una mentalidad positiva.
5. Vea el panorama general.

¿Desea saber más?

Para obtener más consejos que le ayuden a aumentar su resiliencia, visite PacificSource.com/resilience.



CLB170_10_0118_SP