



# 10 consejos mindfulness para ayudarnos a afrontar con alegría el día a día en el trabajo:

Si llevas a la práctica estos consejos mejorarás tu salud y bienestar. ¡Funciona!

Infografía - CEOE Fuente - CEOE, Pixabay, Freepik y Getty

1

**Relaja tu mente concentrándote en tu respiración.** Prueba a sentarte cómodamente en un lugar tranquilo.



2

**Equilibra cuerpo, mente intuitiva y mente racional.** Desempolva tu mente creativa y escucha a tu cuerpo, mímate.



3

**Vive en el presente.** Sea lo que sea lo que estés haciendo en este momento, dedica toda tu atención.



4

**Ésté positivo.** La actitud es importante. Ten en cuenta el lado positivo de las cosas.



5

**Practica agradecimiento.** Recuerda y ten presentes las cosas buenas que componen tu vida.



6

**Observa con objetividad.** A veces nos enredamos con lo que sentimos, aumentando el malestar.



7

**No juzgues a los demás** Simplemente observa.



8

**Perdona.** Al hacerlo serás el principal beneficiado.



9

**"Acepta lo que forma parte de ti"** Acepta los pensamientos que te desagradan, son parte de ti.



10

Si practicas estos consejos **mejorarás tu salud y bienestar.** ¡Funciona!



Con la financiación de:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

CEOE  
CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES