

¿SABES CÓMO CONVERTIR TU MENTE, EN TU ALIADA?

6 recomendaciones para ti



1



Cuando tengas oportunidad sal a dar un paseo por la naturaleza. El contacto con el exterior, el aire puro, los sonidos cambiarán tu perspectiva.

2



Incluye en tu práctica de actividad física ejercicios de **respiración, relajación, estiramiento, meditación o yoga.**



Comparte con personas que **te generen confianza, paz y tranquilidad**, que no juzguen tus decisiones y que enriquezcan tu cotidianidad.



4



Reserva tiempo para ti y haz lo que te haga sentir bien.

Ir a cine, ver una película en casa, leer, escuchar música, pintar, hacer manualidades o asistir a un concierto, entre otras.

5



Busca ayuda en caso de que sea necesario.

La asesoría de un profesional es importante en cualquier momento de la vida, pues te dará herramientas para vivir mejor.



6



Forma grupos con otras personas que tengan tu misma condición de diabetes.

Compartir tus pensamientos, experiencias y emociones con quienes tienen vivencias similares te ayuda a descargar y genera aprendizajes.

Suma a tu tratamiento hábitos de vida que le aporten a tu equilibrio emocional, para construir una mejor versión de ti.

**ENTRE TANTAS PRIORIDADES,
TÚ ERES LA PRIMERA**

vivemas.segurossura.com.co

