

La temporada navideña es un tiempo de unión, reflexión y alegría. Sin embargo, también puede ser un periodo de desafíos emocionales y decisiones importantes. Como coach, quiero acompañarte en este camino, brindándote herramientas prácticas para cuidar tu bienestar emocional y encontrar soluciones efectivas.

CUIDANDO TUS EMOCIONES EN NAVIDAD

1. Reconoce tus emociones

Date permiso para sentir. Ya sea alegría, nostalgia o incluso estrés, todas tus emociones son válidas. Reflexiona sobre lo que estás sintiendo y escríbelo en un diario o compártelo con alguien de confianza.

2. Establece límites saludables

No temas decir "no" a actividades o compromisos que puedan sobrecargarte. Prioriza las actividades que realmente te llenen de paz y felicidad.

3. Practica la gratitud

Haz una lista de las cosas, personas o momentos por los que te sientes agradecido. Comparte tu gratitud con quienes amas, fomentando conexiones significativas.

2024

FIN DE AÑO

BÚSQUEDA DE SOLUCIONES CERTERAS

1. Identifica los retos

Haz una lista de los problemas o situaciones que te generan estrés durante la temporada. Analiza cuáles están bajo tu control y cuáles no.

2. Diseña un plan de acción

Divide los retos manejables en pequeños pasos. Prioriza las soluciones que te ayuden a disfrutar la temporada con tranquilidad.

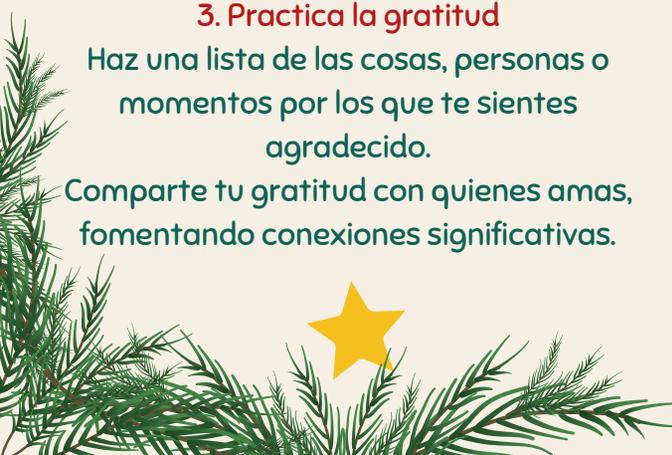
3. Busca apoyo cuando lo necesites

Hablar con un coach, un amigo o un profesional puede ser clave para encontrar claridad y orientación.



EJERCICIO PRÁCTICO: MI NAVIDAD CONSCIENTE

1. Escribe tres metas emocionales para esta Navidad. Ejemplo: "Quiero sentirme en paz, conectar con mi familia y disfrutar de los pequeños momentos."
2. Identifica un hábito diario que te ayude a alcanzarlas. Ejemplo: "Tomar cinco minutos cada mañana para meditar o escribir en mi diario."
3. Evalúa tu progreso semanalmente y haz ajustes según sea necesario.



MENSAJE FINAL

En esta Navidad, regálate el cuidado emocional que mereces y toma decisiones que realmente sumen a tu felicidad. ¡Que este sea un inicio para construir una vida más plena y consciente!

Si deseas profundizar en estas herramientas o explorar otras, estoy aquí para acompañarte en el proceso.

¡Feliz Navidad!

"Este folleto está diseñado para ofrecerte un espacio de reflexión durante las fiestas navideñas, enfocándose en el cuidado emocional y el descubrimiento de soluciones certeras que te guiarán hacia un bienestar duradero.

Es el momento perfecto para renovar tu energía y empezar el nuevo año con claridad y paz interior."



Siéntete libre...desde tu interior

CONTACTO

Marilyn Rivera Vargas, MPsysc, Coach y
Mediadora



(787)342-4139

marilyn@coachprofesionaldealtura.com

www.cochprofesionaldealtura.com

REDES SOCIALES



[coachprofesionaldealtura](https://www.facebook.com/coachprofesionaldealtura)



[coachdealtura](https://www.instagram.com/coachdealtura)



CUIDADO EMOCIONAL Y SOLUCIONES
CERTERAS

"Que estas fiestas navideñas te inspiren a reflexionar, renovarte y encontrar en cada momento la paz y claridad que te guiarán hacia un año lleno de soluciones certeras y crecimiento emocional. ¡Tu bienestar comienza hoy!"