

Prioriza Tu Salud

Speaker 1: Le mandé un mensaje a mi grupo para preguntarles cómo están priorizando su salud. Esto fue lo que dijeron: deportes, snacks ricos, autorreflexión, revisar mi estado mental, dormir, ir al centro comercial y platicar con amigos, tomar agua, organizar mis cosas, ir a la iglesia y scar a pasear a mi perro. Sí. Todas estas cosas ayudan a liberar el estrés, encontrar calma y sentirte más fuerte y equilibrado para poder enfrentar los retos difíciles. Ahora te toca a ti. ¿Cómo priorizas tu salud? Cuéntamelo en los comentarios.