OBJETIVOS & TAREAS PENDIENTES

Visita nuestro blog para mantenerte al día con las últimas novedades de HealthCheck360.

HealthCheck360

HEALTHCHECK360

07 DE JULIO

Bienestar Emocional

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
			1 **EQ & Tú** ¡Acompáñenos en el seminario web de hoy a las 12:00 p.m. CT! Hablaremos cómo la inteligencia emocional puede mejorar su salud integral.	2 **Identifique la Emoción** ¿Se siente estresado o tenso? Dígalo en voz alta; ayuda al cerebro a calmarse más rápido.	3 **Revisión Financiera** Anote una factura que haya pagado o un dólar que haya ahorrado este mes. ¡El progreso genera confianza!	4 **¡Feliz Día de la Independencia!**
5 **Inteligencia Bajo el Sol** Uso protector solar y gafas antes de salir. Su yo del futuro se lo agradecerá.	6 **Movimiento Para el Ánimo** Haga 10 sentadillas o estiramientos entre reuniones para liberar estrés y reenfocar su mente.	7 **Pausa Mental** Deténgase un momento. Inhale por 4 segundos y exhale por 6. Repita hasta relajar los hombros.	8 **Comida Real** Agregue una fruta o verdura colorida a su comida para mejorar su energía y estado de ánimo.	9 **Cambio de Gasto** Evite una compra impulsiva hoy y note la tranquilidad que brinda tener control.	10 **Ríase un Poco** Comparta un video gracioso o una broma con alguien. La risa reduce la tensión y conecta.	11 **Caminata Después de Cenar** Salga a caminar 10–15 minutos después de cenar con su familia o un amigo.
12 **Descanso Digital** Cierre sesión un poco antes esta noche y cambie el tiempo frente a pantallas por descanso o creatividad.	13 **Lunes de Motivación** Completo hoy una tarea que ha estado posponiendo. ¡Generará impulso para la semana!	14 **Conexión en el Almuerzo** Almuerce con un compañero con quien normalmente no conversa y aprenda algo nuevo.	15 **Combustible Para el Cerebro** Impulse su dieta con omega-3. Agregue salmón, chía o nueces para apoyar la salud emocional.	16 **Revise su Diálogo Interno** Detecte pensamientos negativos y reformúlelos como si aconsejara a un amigo.	17 **Viernes Para Sentirse Bien** Dé un cumplido sincero hoy—las palabras amables elevan el ánimo rápidamente.	18 **Sol y Movimiento** Lleve su ejercicio al aire libre para liberar tensión y absorber aire fresco y vitamina D.
19 **Reflexión y Descanso** Pregúntese: ¿Qué me agotó? ¿Qué me dio energía? Actúe en consecuencia.	20 **Muévase Con Música** Ponga una canción favorita y muévase hasta que termine. ¡Mejora el ánimo al instante!	21 **Aprenda y Crezca** Lea algunas páginas o escuche un pódcast sobre inteligencia emocional hoy.	22 **Mastique Despacio** Tome 10 bocados lentos en el almuerzo, haciendo pausas para notar la saciedad.	23 **Ahorro Automático** Programe un depósito automático. Incluso $5 ayudan a reducir el estrés financiero a largo plazo.	24 **Celebre los Logros** ¿Completó una tarea difícil esta semana? Estírese, sonría o celebre con un pequeño baile.	25 **Recarga Social** Comuníquese con alguien que lo haga sentir comprendido y apoyado.
26 **Domingo Tranquilo** Descanse sin culpa hoy. La recuperación fortalece la resiliencia emocional.	27 **Manténgase Enfocado** Deje el teléfono, elija una tarea clave y complétela de principio a fin. ¡Disfrute el logro!	28 **Nota de Gratitud** Escriba algo que haya salido bien hoy para entrenar su mente hacia lo positivo.	29 **La Hidratación Es Clave** Beba agua cuando llegue el estrés. La sed puede sentirse como ansiedad.	30 **Intente Algo Nuevo** Visite nuestro blog y pruebe una receta que le llame la atención. ¡Cuéntenos cómo le fue!	31 **Termine Con Fuerza** Nombre una habilidad emocional que fortaleció este mes y celébrelo.	

HealthCheck360

HealthCheck360

@HealthCheck360