



Motivadores  
Mensuales

# Septiembre

# 2024



## Objetivo:

¡Toma 2 descansos por semana!

Usa el calendario para llevar un registro y obtener ideas para comenzar.



Escanea con tu celular para aprender más del Beneficio de Coaching de Vida de tu EAP

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Añade descansos a tu vida personal y profesional:

- Toma un día sin compromisos libre de trabajo
- Deja una mañana o una tarde libre cada semana
- Añade un tiempo de amortiguación de 5 a 10 minutos entre reuniones
- Usa por lo menos un día de tiempo pagado libre este mes
- Programa un descanso de 10 a 15 minutos en tu día de trabajo
- Come tu almuerzo lejos de las responsabilidades del trabajo