



¡Lo que piensas es importante!

7

Secretos del Bienestar

La salud mental es una parte importante de la salud integral ya que afecta al modo en que pensamos, sentimos y actuamos. Juega un papel importante en nuestra habilidad para enfrentarnos al es-

trés, conectar con los demás y ser productivos. ¿Qué puede mejorar nuestra salud mental? Una nutrición equilibrada, un descanso adecuado y el ejercicio físico tienen un impacto positivo en el funcionamiento del cerebro. Nuestra inteligencia emocional se relaciona muy estrechamente con nuestras convicciones religiosas. Lo que creemos influye en el desarrollo de nuestras emociones y determina cómo reaccionamos ante los suce-

sos de la vida. Otra forma de mejorar nuestra salud mental es tener una actitud positiva ante la vida. Las personas positivas experimentan numerosos beneficios en su salud, incluyendo una mejor salud mental. ¿Por qué no experimentarlo por ti mismo? ¡Piensa en positivo! ♥

**¡Puedes empezar
hoy mismo!**

www.secretsofwellness.org

