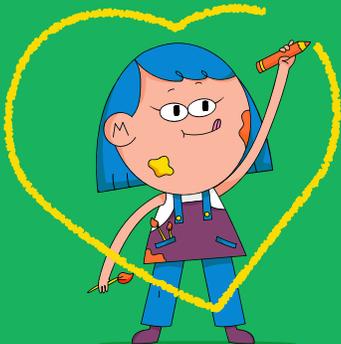


Hi, how are you project HÁBITOS FELICES

En estos tiempos difíciles, *Hi How Are You Project* quisiera animar a cada uno de nosotros a cuidar de nuestra salud mental de la misma manera en la que estamos tomando precauciones para mantenernos saludables a nivel físico. No requiere de demasiado esfuerzo establecer estrategias que nos ayudan y promueven nuestro bienestar a largo plazo. Aquí recomendamos varias actividades para mejorar tu estado de ánimo y nivel de energía y mantener un buen estado de salud mental. Los llamamos "hábitos felices".



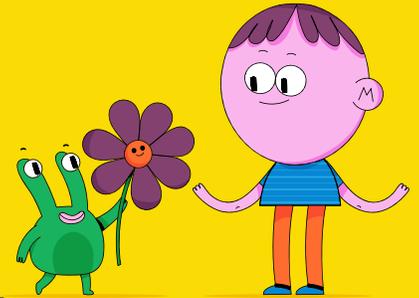
Conversa con un hola, ¿cómo estás?



Se creativo



Eres lo que comes (y bebes)



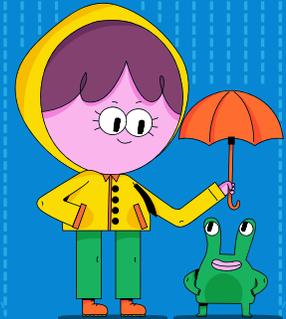
Expresa tu gratitud



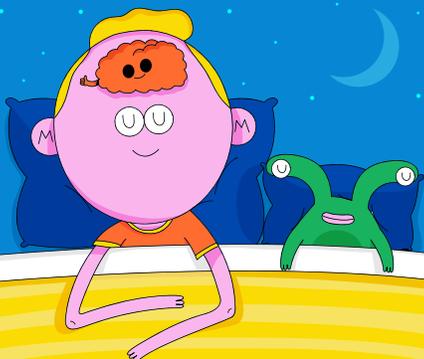
Practica la atención consciente



¡A mover se ha dicho!



La amabilidad es lo máximo



Descansa bien



Mantén tu buena postura



Encuentra tu propósito