

5 claves para ser más feliz en el trabajo

ELABORÓ: DIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO Y JURÍDICO



1. Nutrir el cuerpo para nutrir la mente

Aliméntate sanamente, el cerebro necesita energía para despertarse, concentrarse y rendir.

2. Dormir al menos ocho horas

Hay estudios que demuestran que dormir al menos 8 horas ayuda a procesar información y generar energía para empezar cada día con vitalidad y ánimo.

3. Espacio personal armónico y organizado

Un lugar de trabajo sano y agradable hace que se trabaje mejor, se recomienda mantener un ambiente personalizado con detalles que hagan sentir a gusto como una plantita o foto inspiradora.

4. Apertura y flexibilidad ante los cambios

Los cambios siempre traen un nuevo aprendizaje, nos hacen avanzar si somos más flexibles y adaptables a las circunstancias no esperadas.

5. Vivir el aquí y el ahora

Las personas más felices son las que abrazan momento a momento lo que sucede en el ahora.

FUENTE:

[HTTPS://REVISTA.CONDUSEF.GOB.MX/WP-CONTENT/UPLOADS/2021/08/MENTE_257.PDF](https://revista.condusef.gob.mx/wp-content/uploads/2021/08/mente_257.pdf)