



# Mujer: Consejos para ser Bella



**INSPIRA** les desea muchas felicidades a todas las Mujeres en su Semana.



Una vida acelerada provoca estrés. La tensión nerviosa y las miles de cosas pendientes que pasan por tu cabeza a cada instante son una señal para un cambio de actitud y buscar un espacio para consentirte.

## ¿Qué puedes hacer?

**Medita**, es una alternativa eficaz para concentrarse y encontrar la paz espiritual y emocional.

**Haz ejercicio** para liberar energía, estimula el sistema digestivo y mejora la circulación, entre otros beneficios.

**Un masaje** es perfecto para dejar las tensiones por un lado. Puede combinarse con técnicas de relajación como la aromaterapia y aceites especiales.

**Música instrumental**, provoca efectos relajantes.

**Duerme** ocho horas de corrido.

**Un baño** con agua caliente, acompañado de velas aromáticas es lo más reconfortante para iniciar tus actividades bien.



## Consejos para ser Bella

**Para labios atractivos:** Habla con palabras amables.

**Para ojos adorables:** Busca lo bueno en las personas.

**Para una figura esbelta:** Comparte tu comida con el hambriento.

**Para un cabello hermoso:** Deja que un niño pase sus dedos a través de ellos una vez al día.

**Para el porte:** Camina con el conocimiento de que nunca caminaras sola.

Las personas, aun más que las cosas tienen que ser reafirmadas, renovadas, revitalizadas, reclamadas, y redimidas.

**Nunca pases por encima de nadie.**

A medida que envejeces, descubrirás que tienes dos manos, una para ayudarte, la otra para ayudar a los demás.

**La belleza de una mujer** no esta en las ropas que usa, la figura que ella tiene, o la forma que peina su pelo.

**La belleza de una mujer** debe verse en el interior de sus ojos, porque esa es la puerta al corazón, el lugar donde habita el amor.

**La belleza de una mujer** no esta en su rostro...

**la verdadera belleza en una mujer esta reflejada en su alma.**

Es el cuidado que amorosamente da, la pasión que ella muestra, y la belleza de una mujer sólo crece con el pasar de los años.

Audrey Hepburn

**El Programa de Ayuda al Empleado de INSPIRA**

**se preocupa por ti.**

**Llámanos, queremos servirte...**

**Hato Rey · (787) 753-9515**

**Bayamón · (787) 995-2700**

**Caguas · (787) 704-0705**