

DEPRESIÓN DESPUÉS DE LA PANDEMIA



Mientras estamos en la euforia de la situación nuestras emociones principales van enfocadas hacia la ansiedad y el estrés, pero; ¿Qué hay después de la pandemia?, ¿Qué hago con lo que siento ahora que todo acabo?

Es normal sentir que decae nuestro ánimo cuando bajamos revoluciones y nos damos cuenta de lo que vivimos o atravesamos.

- Valora aún más tu vida, tu tiempo y tu espacio
- Trabaja tu resiliencia y fortalécela
- Crea espacios diseñados para tu respiración y relajación
- Recrea hábitos saludables en la alimentación y el descanso diario
- Da importancia a lo verdaderamente importante y libérate del estrés
- Felicítate por tus logros alcanzados hasta el día de hoy y festéjalos

¡LLÁMANOS, EN INSPIRA QUEREMOS AYUDARTE!

(787)704-0705 / WWW.INSPIRAPR.COM