

Desafío Bienestar

30 DIAS DE



Celebra el Mes del Bienestar con [IntegraRD](#). Llena tu [TEST DE BIENESTAR](#), el cual será gratuito solo por el MES DE BIENESTAR, y comparte en redes tu calificación. ¿A qué te comprometes a partir de ver tu calificación?

Día 1

¡Comienza ese libro que tienes pendiente! Saca esos 30 minutos y verás que te enganchará. Anímate y comparte en redes cuál es el libro que comenzarás, y no olvides mencionarnos.

Día 2

BONO DEL MES: ★ Anota durante todo el MES DEL BIENESTAR TODOS LO QUE GASTAS, y todo lo que recibes en forma de regalos, invitaciones, etc.

Día 3

BONO DEL MES: ★ La próxima vez que vayas al SUPERMERCADO vas a sustituir un producto no saludable, por uno que si lo sea.

Día 4

Toma una hora de tu día y desconéctate del móvil, para conectar con la naturaleza. Ya verás lo relajante que puede ser.

Día 5

¡Comparte el Bienestar! Envíale a tu equipo el [TEST DE BIENESTAR](#) y comenten sus puntuaciones. Comprométanse a apoyarse en sus metas relacionadas a los #30diasdebienestar

Día 6

Muévete de tu escritorio cada hora. Despegarte de tu escritorio para estirarte y caminar te permitirá reenfocarte y reducir el estrés. Te compartimos estos [EJERCICIOS](#) que nos comparte [Kathylka González](#) para que los hagas en esos momentos.

Día 7

Fíjate en tu consumo de agua. La deshidratación puede impactar tu concentración y afectar tus habilidades motoras. Asegúrate de hidratarte. Lo puedes hacer llenando un litro de agua y viendo cuantas veces lo llenas al día.

Día 8

Solo por hoy, no le eches azúcar a tu café. Intenta acostumbrarte. Disfrutarás de su sabor, de manera más saludable.

Día 9

Hoy es un buen para comenzar una práctica de meditación. Quizás esta [LECTURA DE PAZ](#) que nos trae [Glenda Mejiah](#) te ayude.

Día 10

Desarrolla un menú de comidas saludables para la semana.

Día 11

Piensa en algo noble puedas hacer por alguien... y hazlo. Conecta con el bienestar que te produce un acto desinteresado.

Día 12

Organiza una sesión de Retroalimentación positiva con tu equipo. Puedes comenzar con la frase:
TE RECONOZCO POR _____

Día 13

Mueve tu cuerpo. Incorpora hoy una sesión de al menos 30 minutos de ejercicios.

Día 14

¿Cómo es la calidad de tu sueño? Intenta hoy acostarte una hora más temprano. Verás lo energizado que te sentirás. Te compartimos unos [TIPS](#) de la [Dra. Yasury Borromé](#) para ayudarte a descansar.

Día 15

Enfócate hoy en RESOLVER ese problema que tienes tiempo postergando. Verás la PAZ que te produce.

Día 16

¿Por qué estás agradecido en el día de hoy? Escríbelo antes de dormir.

Día 17

¡Cita con tu dinero! Mejora tus finanzas haciendo conciencia de tus ingresos y tus gastos. Esta [PLANTILLA](#) que nos regala [Gabriela Escalante](#) te puede ayudar a comenzar.

Día 18

30 DIAS DE Bienestar

Desafío



Conecta con tu familia a través de una tarde de juegos.

Día 19

Comparte un café virtual con alguien de tu equipo. Enfócate en tener espacios de conversación de temas personales, para generar la confianza que debe existir en todo equipo.

Día 20

Hagamos ejercicios de respiración. Estos [EJERCICIOS](#) que nos comparte [Karen Alfaro](#) te puede ayudar.

Día 21

Incorpora una planta en tu oficina. Ya verás lo beneficioso que es esta conexión con la naturaleza. Una buena opción es la “lengua de suegra” búscala y conecta con tu Bienestar.

Día 22

¿Cuál es ese conocimiento que debes adquirir para dar un paso más hacia esa meta que quieres conseguir? ¿Qué te está deteniendo para iniciar?

Día 23

Noche de Happy Hour. ¿Qué tal si te reúnes con amigos o amigas y compartes buenos momentos?

Día 24

Siembra un árbol.

Día 25

Día de Playa. Conecta con la energía de la naturaleza... siente la arena en tus pies descalzos permite que el sol te recargue compartiendo el momento con tu familia.

Día 26

¿Has practicado Yoga para relajarte? Esta cápsula de [YOGUI EN LA EMPRESA](#) que nos trae [Elisa Errea](#) te caerá bien. Disfrútala junto a todo tu equipo.

Día 27

Evalúa tu postura al sentarte en tu escritorio. Asegúrate de sentarte correctamente y mantén tu computadora al nivel de tus ojos para proteger tu cervical.

Día 28

¿Cuántos pasos diste hoy? Aprovecha las apps disponibles y cuenta tus pasos... Ponte la meta de duplicarlos mañana.

Día 29

¿Cuál es el hobby que vas a retomar el día de hoy? Vamos que puedes sacar el tiempo.

Día 30

Dona la ropa que ya no uses. Una buena limpieza libera espacio para lo nuevo. ¡Y se siente bien!

Día 31

¿Cuál es esa meta en tu vida profesional que quieres alcanzar? ¡Da ese primer paso hoy!

Día 32

Sube tus fotos usando el hashtag #desafio30diasdebienestar incluyendo a @integra_rd en Instagram para que participes en el SORTEO que tendremos al final del RETO de Asesorías de Bienestar, Talleres Virtuales y otras sorpresas que tenemos para ti.

¡EL BIENESTAR ES UNA DECISION QUE EMPIEZA CONTIGO!

