

12 STEPS TO HAPPINESS



Agradece

Agradece a alguien y sé agradecido con tus compañeros, todos los días.



Experimenta

Experimenta y prueba cosas nuevas, y deja que las personas realicen todo tipo de experimentos.



Dar

Dale algo a otra persona o haz posible que otros puedan entregar presentes.



Camina

Camina al aire libre, disfruta de la naturaleza y permite que las personas escapen de la rutina de la oficina y la ciudad.



Apoya

Apoya a alguien que lo necesite, o permite que tus compañeros se apoyen mutuamente.



Medita

Medita y haz que la gente aprenda y adopte prácticas de Mindfulness.



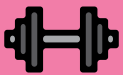
Come Bien

Come bien y facilita que alimentos frescos y saludables estén al alcance de todos.



Socializa

Socializa y relaciónate con otras personas, facilita que tus compañeros generen vínculos.



Ejercítate

Haz ejercicio regularmente y facilita que las personas cuiden y se preocupen de sus cuerpos.



Ponte Metas

Apunta a un objetivo y haz que las personas se den cuenta de su propósito.



Descansa

Descansa bien, duerme lo suficiente y permite que tus compañeros despejen sus mentes.



Sonríe

Sonríe siempre que puedas, aprecia el humor y haz que tus compañeros participen en actividades divertidas.

management30.com



MANAGEMENT 3.0