

# 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