



Diciembre es el Mes Nacional de las Fiestas Familiares Sin Estrés

Disminuya el ritmo y saboree el momento

La temporada navideña a menudo se vuelve caótica y comercial, por lo que es importante crear intencionalmente calma y simplicidad. Reúna a amigos o familiares para vivir momentos conscientes como estos:



Observación silenciosa de la nieve o del cielo

Siéntese junto a la ventana (o salga) y contemple el cielo u observe la nieve caer en silencio durante 5 a 10 minutos. Concéntrese en el movimiento, la relajación y la tranquilidad.



Meditación con chocolate caliente

Beba chocolate caliente despacio, notando el aroma, el sabor y la calidez. ¡Vea cuánto tiempo puede hacer durar un sorbo!



Noche tranquila

Una vez a la semana, apague todas las pantallas y la música. Encienda un fuego o velas y acurrúquese bajo las mantas. Simplemente siéntese, lea o tenga pensamientos tranquilos.



Exploración de la memoria olfativa

Cierre los ojos y huela agujas de pino, ramas de canela o pan de jengibre. Describa los recuerdos o sentimientos que le vengan a la mente.

Permita que estos momentos de atención plena le recuerden que la presencia es el mejor regalo de todos.



Escanee el código QR para visitar Member.MagellanHealthcare.com o llame a su Programa de Asistencia al Empleado, al 1-800-356-7089 (TTY 711) para obtener más información.