



# Regresa de las Navidades y Comienza el 2025 con Energía

Este manual está diseñado para guiarte en el inicio del 2025 con claridad, energía y un enfoque renovado hacia tu bienestar, independientemente de tu edad o profesión.

Aquí encontrarás estrategias prácticas que te permitirán afrontar el regreso a la rutina con equilibrio y confianza.





# Redefine tus Objetivos

1

## Reflexiona

Analiza lo aprendido y experimentado en el último año.

2

## Establece Metas

Fija objetivos claros y alcanzables para el 2025.

3

## Visualiza

Imagina cómo te sentirás al lograr tus metas.



# Practica el Mindfulness



## **Dedica tiempo diario**

5-10 minutos de atención plena reducen la ansiedad del cambio.



## **Ejercicio sencillo**

Siéntate, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.



## **Explora "Mindfulness OM"**

Accede a meditaciones guiadas, clases de yoga y música de relajación.





# Planifica con Anticipación

1

## Organiza tareas

Planifica semanalmente para evitar sentirte desbordado.

2

## Usa herramientas

Emplea calendarios o apps para priorizar lo esencial.

3

## Incluye descansos

Reserva tiempo para actividades que disfrutes.

# Cuida tu Salud Física



## Ajusta el sueño

Recupera progresivamente tu ritmo de descanso.



## Alimentación equilibrada

Fortalece tu energía y concentración con buena nutrición.



## Actívate

Integra ejercicio diario que disfrutes.



# Gestión Emocional y Resiliencia

## **Comparte**

Habla sobre tus sentimientos al volver a la rutina.

## **Busca apoyo**

Considera la terapia online para manejar el estrés.

## **Identifica emociones**

Reconoce tus emociones sin juzgarlas.

# Reserva Tiempo para el Autocuidado

## Actividades placenteras

Dedica tiempo a lo que te llena de alegría.

## Inversión en bienestar

El autocuidado mejora tu productividad y salud.

## Equilibrio diario

Integra pequeños momentos de cuidado personal en tu rutina.





# Adopta una Mentalidad Positiva





# Explora Mindfulness OM



Nuestra metodología incluye meditaciones guiadas, yoga y música para relajación, diseñada para uso diario y momentos de alta demanda emocional.

# Servicios de Open Mind

# 1

## Sesión Gratuita

Primera consulta de terapia online sin costo.

# 39€

## Sesiones Sigüientes

Precio accesible para continuar tu terapia.

# 24/7

## Acceso Mindfulness OM

Disponibilidad constante de recursos de bienestar.

# web

[www.openmind.eco](http://www.openmind.eco)

Whatsapp soporte OM:

(+34) 699 420 203







# ConclusiOM: Un 2025 Lleno de Bienestar

El inicio del año es la oportunidad perfecta para renovar tu energía.

En Open Mind, te acompañamos con herramientas accesibles. Recuerda, el bienestar es un viaje. Da pequeños pasos diarios hacia una vida más plena.

Avalado por: Flora Hidalgo (Psicóloga General Sanitaria - AN12099)



«Camina hacia el sol y  
las sombras quedarán  
siempre tras de ti»  
(Walt Whitman)