

## Cómo Utilizarlo *en el trabajo*



[www.happyhealthytoolkit.com](http://www.happyhealthytoolkit.com)

Copyright Texas State University

# 1º

Cada persona saque  
una carta

Lean la tarjeta en silencio  
para sí mismos

Pida a un voluntario que dirija al  
grupo a través de una  
actividad con una tarjeta

## Hablar de bienestar

Presenta las 7 áreas de bienestar



Relájate



Piensa



Siente



Conecta



Muévete



Recárgate



Crea

## Reflejar

Compartan con la persona de al lado  
su actividad y cómo han respondido  
a ella

## Haz un plan

Dé un paso significativo hacia  
una mayor salud y felicidad