



¡Practique la atención plena por 12 días!

Tómese el tiempo cada día para hacer una pausa, respirar profundamente y volver a conectarse con el momento presente.

Hay recursos gratuitos y confidenciales disponibles 24/7/365 a través de su Programa de Asistencia al Empleado. Llámenos al 1-800-450-1327 (TTY 711) o visite Member.MagellanHealthcare.com (enter Principal Core) para comenzar.



Practique actos de bondad al azar.

Ayude a alguien cuando no lo espera. Salude a alguien delante de usted en la fila. Sonría a las personas que ve en la tienda.

Hay recursos gratuitos y confidenciales disponibles 24/7/365 a través de su Programa de Asistencia al Empleado. Llámenos al 1-800-450-1327 (TTY 711) o visite Member.MagellanHealthcare.com (enter Principal Core) para comenzar.



Concéntrese en el significado de la temporada navideña.

Las fiestas no se tratan solo de dar regalos. Demuéstrele a su familia y amigos que ellos le importan llamándolos, enviándoles un mensaje de texto o enviando una tarjeta por correo.

Hay recursos gratuitos y confidenciales disponibles 24/7/365 a través de su Programa de Asistencia al Empleado. Llámenos al 1-800-450-1327 (TTY 711) o visite [Member.MagellanHealthcare.com](https://www.Member.MagellanHealthcare.com) (enter Principal



¡Haga que la gratitud sea divertida!

En una reunión festiva, pídeles a todos que compartan tres cosas por las que están agradecidos y aprendan algo nuevo sobre su familia y amigos.

Hay recursos gratuitos y confidenciales disponibles 24/7/365 a través de su Programa de Asistencia al Empleado. Llámenos al 1-800-450-1327 (TTY 711) o visite Member.MagellanHealthcare.com (enter Principal Core) para comenzar.



Haga algo reparador.

Desconéctese el contenido multimedia. Salga a caminar. Abraze a su mascota. Tome un café con un amigo. Pruebe una nueva receta.

Hay recursos gratuitos y confidenciales disponibles 24/7/365 a través de su Programa de Asistencia al Empleado. Llámenos al 1-800-450-1327 (TTY 711) o visite Member.MagellanHealthcare.com (enter Principal Core) para comenzar.



Tómese un momento para usted mismo.

Bloquee el tiempo para usted mismo durante la semana. Intente no hacer nada durante 10 minutos. Permitirse estos momentos en solitario evita el agotamiento.

Hay recursos gratuitos y confidenciales disponibles 24/7/365 a través de su Programa de Asistencia al Empleado. Llámenos al 1-800-450-1327 (TTY 711) o visite [Member.MagellanHealthcare.com](https://www.Member.MagellanHealthcare.com) (enter Principal



Recuerde lo que ama de las personas que causan fricción.

Esté de acuerdo con estar en desacuerdo. No puede cambiar a las personas, pero puede controlar cómo reacciona ante ellas.

Hay recursos gratuitos y confidenciales disponibles 24/7/365 a través de su Programa de Asistencia al Empleado. Llámenos al 1-800-450-1327 (TTY 711) o visite Member.MagellanHealthcare.com (enter Principal