Estaciones del bienestar

Dé un respiro a sus relaciones

Las relaciones son una de las mayores fuentes de bienestar, pero también pueden convertirse en una fuente de estrés cuando la vida se vuelve ocupada, las expectativas aumentan o las conexiones significativas pasan a segundo plano. Este mes, explore formas prácticas de fortalecer su red de apoyo, establecer límites saludables y construir relaciones que le ayuden a sentirse con más energía en lugar de agotado.

© GBS Population Health