

# ELIJA SER

Porque la buena salud empieza con ser feliz

# Feliz

Todos queremos sentirnos mejor y mejorar nuestra salud en general. Este año, Aspire Health está pidiendo a nuestros miembros, nuestro equipo y a la comunidad en general a “Elegir Feliz”.

A lo largo del año, encuentre actividades y contenido que muestre cómo la felicidad puede conducir a una mejor salud en general en [www.aspirehealthplan.org/choosehappy](http://www.aspirehealthplan.org/choosehappy) y en nuestro blog y páginas de redes sociales (Facebook, Instagram y LinkedIn).



## Complete las 21 oportunidades para focalizarse en la felicidad

- 1. Complete su examen de bienestar anual
- 2. Llame a un viejo amigo una vez al mes y póngase al día
- 3. Practique la atención plena una vez a la semana
- 4. Agregue una fruta y/o verdura más a sus porciones de comida semanales
- 5. Lea un libro para sentirse bien este año
- 6. Elija una palabra que lo inspira y verbalice por qué la eligió
- 7. Acuéstese temprano y duerma ocho horas
- 8. Envíe una tarjeta o flores a alguien sin razón alguna
- 9. Lleve plantas a su hogar
- 10. Organice una hora feliz con familiares o amigos
- 11. Salga a caminar brevemente al menos una vez al día
- 12. Asista a una clase de Community Connections este año
- 13. Aprenda por sí mismo algo nuevo este año y cuéntenos qué es \_\_\_\_\_
- 14. Haga una lista feliz y péguela en su espejo
- 15. Realice un acto de bondad al azar una vez al mes
- 16. Pruebe una comida saludable que nunca haya comido
- 17. Escriba tres cosas por las que está agradecido todos los días durante una semana
- 18. Únase a un club (de cualquier tipo)
- 19. Limpie su cajón de artículos sueltos
- 20. Haga algo nuevo (o algo que no haya hecho en mucho tiempo)
- 21. Haga un deseo: las ilusiones alimentan la mente



Envíe su lista de verificación terminada antes del 31 de marzo de 2022 a [www.aspirehealthplan.org/choosehappy](http://www.aspirehealthplan.org/choosehappy)

H8764\_MKT\_CHLIST\_0122\_C