



**SALUXLAN**  
SERVICIOS PARA EMPRESAS SALUDABLES

Visualiza tu día

## Habito saludable: visualiza tu día

- 1: Asegura 5-10 minutos
- 2: Relaja la mente
- 3: Piensa en el día por delante
- 4: Define tu objetivo:
  - qué quieres que pase,
  - cómo quieres sentirte
- 5: Imaginate viviéndolo:  
qué ves, haces, dices, sientes...

[www.saluxlan.com](http://www.saluxlan.com)  
[info@saluxlan.com](mailto:info@saluxlan.com)