



HÁBITOS PARA FORTALECER LA CONEXIÓN EN TUS RELACIONES

Prácticas diarias para mejorar tus relaciones

Dedica tiempo de calidad con amigos y familia. **Evita distracciones** como el celular al conversar. Reconoce y **celebra los logros** de los demás. Agradece y **expresa aprecio con pequeños gestos**.



Ejemplo:

Un simple **"gracias por tu ayuda"** puede fortalecer la relación con un colega o amigo.



Desafío: 7 días de conexión



- Día 1:** Envía un mensaje positivo a alguien.
- Día 2:** Escucha sin interrumpir en una conversación.
- Día 3:** Comparte un momento de calidad sin distracciones.
- Día 4:** Da las gracias a alguien por algo específico.
- Día 5:** Aprende algo nuevo sobre un amigo o colega.
- Día 6:** Expresa una emoción con asertividad.
- Día 7:** Reflexiona sobre cómo estas prácticas mejoraron tu semana.



Recuerda:

Las relaciones saludables potencian nuestro bienestar y éxito profesional.

¡Aplica estos consejos y mejora la calidad de tus relaciones!