Cómo sobrellevar la cuarentena

Descripción

Como sabes, desde **IMPULSO_06** seguimos trabajando desde nuestras casas para ofrecerte los mejores **cursos** y que, pese a la situación tan complicada que estamos viviendo, puedas seguir **impulsando tu carrera profesional**.

Hoy os traemos algunos **consejos** para sobrellevar y aprovechar la **cuarentena**.

Impulso06

¿Ya los estás poniendo en práctica? ¿Tienes tus propios trucos? ¡Nos encantará leerte! Así, entre tod@s, nos apoyaremos para que este periodo de lucha contra el **coronavirus** sea lo menos tedioso posible.

Visita impulso06.com y encuentra los mejores cursos GRATIS o llámanos en 919059306

impulso06

Son **5 consejos sencillos** pero que te harán sentirte mucho mejor y aliviarán el nivel de **estrés** que pueda causarte el periodo de **cuarentena**.

No te sobreinformes: sabemos que es casi imposible no ver información sobre el **coronavirus** veamos la tele, las redes sociales, escuchemos la radio…por eso, **busca ratos para informarte** y

Visita impulso06.com y encuentra los mejores cursos GRATIS o llámanos en 919059306

ratos para **apagar todo el ruido informativo**.

Aprovecha la **cuarentena** para disfrutar del **sofá, peli y manta** que muchas veces no tenemos tiempo de disfrutar. Escucha música, baila o relájate y lee, los libros son la mejor forma de viajar sin moverte.

La **situación laboral** en este periodo parece incierta y aprovechar esta etapa para mejorar tu **curriculum**, ampliar tus **conocimientos** mantendrá tu **mente despierta** y fortalezas para recuperar la **rutina profesional**.
En **IMPULSO_06** tenemos muchos **cursos online gratuitos** para ti, puedes verlos todos **aquí**.

La **cuarentena** puede ser un momento ideal para recuperar las **horas de sueño** que solemos acumular en nuestro ajetreado día a día. Mantén **rutinas de horarios de descanso** y aprovecha para remolonear un poquito más.
Mantener la **comunicación** con los tuyos es clave para sentirte acompañad@ en este periodo, también divertirte y recibir el **cariño** que tanto anhelamos.

¿Has probado alguna vez **técnicas de relajación**? ¡Tal vez es el momento, lo puedes practicar a solas y en familia! Tener un **diario de cuarenten**a también es una genial idea para plasmar tus sensaciones ¡te animamos a intentarlo!

¡Esperamos que os gusten y sirvan estos **sencillos consejos** y os enviamos todo nuestro apoyo, juntos lo conseguiremos!

#yomequedoencasa

Impulso06

Visita impulso06.com y encuentra los mejores cursos GRATIS o llámanos en 919059306