

NOTAS de EAP de Septiembre:

5 razones que hacen de otoño la mejor estación para un cambio



Es oficial...los chicos están de vuelta a clases, el fin de semana del día del trabajo ya pasó, el juego de fútbol americano está de vuelta en acción. El otoño ha llegado. A continuación les presentamos algunas razones por las cuales el otoño es la mejor estación para la reflexión y el autodescubrimiento.

Primero: El otoño nos recuerda que el ciclo de vida cambia constantemente.

Las hojas caídas, los días más cortos y las noches más frías – estas son señales en el cambio del ciclo de la naturaleza. Adopte la lluvia o el clima frío tomando una caminata por el parque, observando el caer de las hojas de los árboles o haciendo "s'mores" en la fogata. Así como en la naturaleza, el cambio está ocurriendo en nuestras vidas todo el tiempo. Si está teniendo dificultad con el cambio, recuérdese que solo será por unos meses, mientras tanto ábrase a las nuevas oportunidades. La primavera llegará en muy poco tiempo.

Segundo: El tiempo de la cosecha nos inspira a completar las tareas.

El verano se queda atrás y el año calendario se acerca a su fin. Esta es una gran oportunidad para darle un vistazo al año pasado y ver lo que ha logrado. Esto le ayudará a fijar prioridades y le dará inspiración para hacer cambios que le permitan alcanzar sus metas para el próximo año y llenar su vida de propósito.

Tercero: El otoño es un tiempo de gratitud y nostalgia.

Los días fríos y el clima lluvioso hacen que la gente se mantenga adentro. Aproveche esto tomando una caminata en un parque donde no haya interrupciones. O disfrute de la comodidad de su hogar escuchando los sonidos de las gotas de lluvia. Piense en los grandes momentos que usted y su familia tuvieron durante los meses de verano. Planifique sus aventuras para el próximo verano. Deténgase y saque tiempo para estar agradecido(a).

Cuarto: El otoño es tiempo para la familia.

Pasar más tiempo en casa en el otoño le da la oportunidad de disfrutar el estar con su familia. Se puede enfocar en ser una familia completa durante los días festivos que se aproximan. Pasar tiempo con sus amigos y familiares crea momentos invaluables y le hace ver lo que realmente importa en la vida.

Quinto: El otoño es un tiempo perfecto para pasatiempos nuevos y la superación personal.

Tal vez sea porque estamos acostumbrados a empezar la escuela en el otoño, pero el otoño es el momento perfecto para empezar un nuevo pasatiempo o dedicar más tiempo a las actividades que traen alegría a nuestras vidas. ¿Está considerando aprender una nueva habilidad o actividad? La mayoría de las clases y talleres empiezan en el otoño, así que ahora es el momento ideal para inscribirse.

¿Se le dificulta aceptar el cambio de estaciones? Los consejeros de Best Care EAP le pueden ayudar. Para programar su cita confidencial, llame al **(402) 354-8000** o **(800) 801-4182**, o envíe un correo electrónico a eap@bestcareeap.org.



BEST CARE
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM