

Estar siempre conectado a pantallas, notificaciones y trabajo aumenta el estrés, cansa la mente y reduce la creatividad.

“ Tomarte pausas permite recargar energía y mejorar tu enfoque ”

DESCONECTO
PARA JUGAR,
CREAR, SOÑAR...



CONSEJOS PRÁCTICOS

APAGA EL MÓVIL O
ACTIVA “MODO
AVIÓN” 30 MINUTOS
AL DÍA

¡PAUSA
DIGITAL!



¡CONÉCTATE
CON LA
NATURALEZA!

PASEAR, RESPIRAR
AIRE FRESCO O
SIMPLEMENTE
MIRAR AL CIELO
AYUDA A
RELAJARTE



¡MEDITACIÓN!

5-10 MINUTOS
DIARIOS
REDUCEN LA
ANSIEDAD Y
AUMENTAN LA
CONCENTRACIÓN



LEER,
DIBUJAR,
COCINAR O
CHARLAR
CARA A CARA

¡TIEMPO
OFFLINE
PRODUCTIVO!





BENEFICIOS

- MÁS CLARIDAD MENTAL Y CREATIVIDAD
- MEJOR MANEJO DEL ESTRÉS
- RELACIONES MÁS AUTÉNTICAS Y TIEMPO DE CALIDAD CONTIGO MISMO



TIP EXPRESS

¡PAUSA
DIGITAL!



¡CONÉCTATE
CON LA
NATURALEZA!



¡MEDITACIÓN!



¡TIEMPO
OFFLINE
PRODUCTIVO!

