

4. Baja ya de la nube. El ocio y la desconexión provoca una sensación de bienestar que hace que «la euforia vacacional» nuble la realidad, el día a día y las obligaciones. Las **metas** ha de ser muy concretas, medibles y realistas, de otro modo solo valdrá para caer en la frustración.

5. Pensar a corto plazo. En vez de soñar con el próximo verano hay que hacerlo con el **próximo fin de semana**. La meta corta estimula, la muy larga, incomoda. Empezar la cuenta atrás para las próximas vacaciones es una de las peores ideas que se pueden tener.

6. De vacaciones todo el año. Es muy útil incorporar hábitos de las vacaciones a la rutina del trabajo. Por ejemplo el hecho de **desayunar con tiempo leyendo el periódico** es algo asociado al tiempo libre, pero es posible hacerlo sin mayor esfuerzo cada día antes de ir a trabajar.

7. Come equilibrado y duerme bien. Es importante llevar una vida sana. No hacen falta dietas, basta con tener una alimentación equilibrada y practicar algo de **deporte**.

BUSQUEDAS RELACIONADAS

COMPARTIR



IMPRIMIR

PUBLICIDAD

- [Contrata el Depósito NARANJA de ING DIRECT a 3 meses al 2%TAE](#)
- [Cámbiate a la Cuenta NÓMINA de ING DIRECT](#)
- [Hasta un 2% TAE con el depósito bienvenida de Openbank](#)



C&A Sin IVA, Envío Gratis
Fuera IVA en todos los productos. Solo Online y por tiempo limitado.
www.c-and-a.com/Sin-IVA



Análisis capilar Svenson
En Svenson, análisis capilar gratuito y sin compromiso!
www.svenson.es

Watch

- 8 ¿Apple ha traicionado sus principios con el iPhone 6 Plus?
- 9 Pesar por la muerte de Emilio Botín: los grandes empresarios destacan su trabajo y esfuerzo por España
- 10 Las diez personas más ricas del mundo

[MÁS NOTICIAS](#)

PUBLICIDAD

Forex para Principiantes

Aprenda a convertirse en un Operador de Forex



[Reciba hoy su ejemplar gratis](#)

Las transacciones con forex/ CFDs/ opciones conllevan riesgos considerables.

PUBLICIDAD

ISLAS CANARIAS MELIÁ.COM

DONDE DESCANSA EL LUJO

Vive una experiencia que va más allá del lujo

RESERVAR