

ORDENE EL DESORDEN

CONSEJOS SENCILLOS PARA DESPEJAR EL DESORDEN

CREE UNA RUTINA DE LIMPIEZA NOCTURNA

Ordene sus espacios al final de cada día.

CONTRATE ALGO DE AYUDA

Hay expertos que pueden ayudarlo a desarrollar criterios para lo que debe conservar o eliminar, y poner orden en el caos.

TENGA EN CUENTA SUS PREFERENCIAS

Preste atención a cómo se siente en espacios desordenados o despejados y respete sus preferencias.

SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

ORDENE EL DESORDEN

Elija un espacio de trabajo, una habitación o una sección de una habitación en la que pase la mayor parte del tiempo y elimine los elementos que lo distraen.

Proporcionado por

navigate



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.