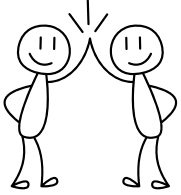


8 Dimensions of Wellness

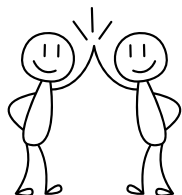
- Social
- Environmental
- Emotional
- Financial
- Occupational
- Intellectual
- Spiritual
- Physical



Looking at the '8 dimensions of wellness' above, write an activity you are doing in each area or an activity you want to do more of or start doing. Recognizing that some activities can support more than one dimension.

Social - Developing a sense of connection, belonging, and a well-developed support system.	Example: Thursday book club at the park
Environmental - Good health by occupying pleasant, stimulating environments that support well-being.	Example: Thursday book club at the park
Emotional - Coping effectively with life and creating satisfying relationships.	Example: Thursday book club at the park
Financial - Support in budgeting and accounting for all expenses.	
Occupational - Personal satisfaction and enrichment from one's work or volunteer activities.	
Intellectual - Recognizing creative abilities and finding ways to expand knowledge and skills.	Example: Thursday book club at the park
Spiritual - Expanding your sense of purpose and meaning in life.	
Physical - Recognizing the need for physical activity, diet, sleep and nutrition.	

8 Dimensiones del Bienestar



- Social
- Ambiental
- Emocional
- Financiero

- Ocupacional
- Intelectual
- Espiritual
- Físico



Teniendo en cuenta las "8 dimensiones del bienestar" que mencionamos antes, escribe una actividad que estés haciendo en cada área o una actividad que te gustaría hacer más o comenzar a practicar. Recuerda que algunas actividades pueden ayudar en más de una dimensión.

Social: Fomentar un sentido de conexión, pertenencia y un sistema de apoyo sólido.	Ejemplo: Club de lectura del jueves en el parque.
Ambiental - Una buena salud se logra al estar en lugares agradables, estimulantes y que promuevan el bienestar.	Ejemplo: Club de lectura del jueves en el parque.
Emocional: Manejar la vida de manera efectiva y construir relaciones felices.	Ejemplo: Club de lectura del jueves en el parque.
Financiero - Ayuda con la elaboración del presupuesto y la contabilidad de todos los gastos.	
Ocupacional - Satisfacción personal y enriquecimiento del trabajo o actividades de voluntario.	
Intelectual: Identificar habilidades creativas y descubrir maneras de aumentar conocimientos y destrezas.	Ejemplo: Club de lectura del jueves en el parque.
Espiritual: Aumentar su sentido de propósito y significado en la vida.	
Físico: Reconocer lo importante que es hacer ejercicio, comer bien, dormir lo suficiente y cuidar la nutrición.	