

# Rueda del bienestar

1. Sueño

2. Alimentación  
e hidratación

3. Estrés  
y realización

Observa lo que  
ya te sostiene y los  
pequeños cambios  
que pueden  
cuidarte mejor.

4. Movimiento  
y aire libre

5. Comunidad,  
pertenencia y  
contribución