

# Todos los días tómate tiempo para tener *ALIVIO*

**A** Aplicar una estructura diaria

**L** Lograr orientar tu nueva realidad

**I** Integrar salidas afuera “distanciando físicamente”

**V** Visitar electrónicamente “Tele Visitar”

**I** Impulsar a otros “we thinking”

**O** Obtener ejercicio diario

*Steven C. Atkins, Psy.D.*

*con*

*Leslie Alvarado, M.Ed. y Molly Fisher*

*[www.DrStevenAtkins.com](http://www.DrStevenAtkins.com)*

