

April Wellness Challenge

What are the benefits of hope? Hope can help reduce stress and anxiety. It can act as a buffer to negative feelings by providing us with the belief that things will get better. Hope can also enhance motivation by providing us with a sense of direction and purpose.

People are more likely to make positive changes and work toward goals when they believe in themselves and their efforts. Being hopeful can also help us cope with conflicts or overcome tragedies.

This month, to foster hope and resiliency, try two or more of the strategies listed below and share this activity with a friend, loved one or a colleague.

SET ONE MEANINGFUL GOAL



Make it a point to always be working toward at least one goal that is meaningful to you. It shouldn't be something you have to do—like crossing off your work to-do list—but something you want to do.

DEVELOP MULTIPLE STRATEGIES TO REACH YOUR GOAL.



If you set a goal that's meaningful to you, but you can't figure out a way to achieve it, you might feel a little frustrated. People who are full of hope tend to generate lots of pathways to reach their goals—so if one doesn't work out, they have an alternative ready. Take some time to sit down and brainstorm multiple pathways to reach your goal so you don't give up but build up hope.

PRACTICE POSITIVE GOSSIP



Look for and share stories about human goodness and personal success. It is inspiring to hear about others who have overcome obstacles or adversity to reach their goals. Here is a [list of books](#) to get you started or try [22 books about hope](#).

REFLECT ON A POSITIVE QUOTE (ONE QUOTE PER WEEK)



Find a positive quote that resonates with you each week. Post it where you can read it each day. Then, reflect on it and try to identify how it relates to your life or work. Here are [60 quotes about hope](#) to get you started.

MUSIC FILLS THE HEART



Create a play list of upbeat and inspiring songs. Play it when you need some joy, extra motivation or inspiration. Here are some [suggestions for your playlist](#). Here are 30 more [happy songs](#) to get your heart soaring.



Reto de Bienestar de abril

¿Cuáles son los beneficios de la esperanza? La esperanza puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. Puede actuar como un amortiguador de los sentimientos negativos al proporcionarnos la creencia de que las cosas mejorarán. La esperanza también puede mejorar la motivación al proporcionarnos un sentido de dirección y propósito.

Las personas tienen más probabilidades de hacer cambios positivos y trabajar hacia metas cuando creen en sí mismas y en sus esfuerzos. Tener esperanza también puede ayudarnos a lidiar con conflictos o superar tragedias.

Este mes, para fomentar la esperanza y la resiliencia, pruebe dos o más de las estrategias enumeradas a continuación y comparta esta actividad con un amigo, un ser querido o un colega.

ESTABLEZCA UN OBJETIVO SIGNIFICATIVO



Haz que sea un punto de estar siempre trabajando hacia al menos una meta que sea significativa para ti. No debería ser algo que tengas que hacer, como tachar tu lista de tareas por hacer, sino algo que quieras hacer.

DESARROLLA MÚLTIPLES ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR TU OBJETIVO.



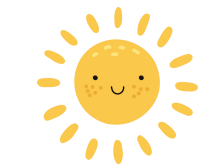
Si estableces una meta que sea significativa para ti, pero no puedes encontrar una manera de lograrla, es posible que te sientas un poco frustrado. Las personas que están llenas de esperanza tienden a generar muchos caminos para alcanzar sus metas, así que si uno no funciona, tienen una alternativa lista. Tómese un tiempo para sentarse y hacer una lluvia de ideas sobre múltiples caminos para alcanzar su objetivo para que no se rinda, sino que construya esperanza.

PRACTICA EL CHISME POSITIVO



Busque y comparta historias sobre la bondad humana y el éxito personal. Es inspirador escuchar acerca de otros que han superado obstáculos o adversidades para alcanzar sus metas. Aquí hay una lista de libros para empezar o probar 22 libros sobre la esperanza.

REFLEXIONA SOBRE UNA CITA POSITIVA (UNA CITA POR SEMANA)



Encuentra una cita positiva que resuene contigo cada semana. Publícalo donde puedas leerlo cada día. Luego, reflexiona sobre ello e intenta identificar cómo se relaciona con tu vida o trabajo. Aquí hay 60 citas sobre la esperanza para empezar.

LA MÚSICA LLENA EL CORAZÓN



Crea una lista de reproducción de canciones alegres e inspiradoras. Tocala cuando necesites algo de alegría, motivación extra o inspiración. Aquí tienes algunas sugerencias para tu lista de reproducción. Aquí hay 30 canciones felices más para que tu corazón se eleve.