

# 5 CLAVES

## PARA CREAR UNA MENTALIDAD ESPERANZADA

- 1 identificar y manejar la reacción de estrés
- 2 Practicar los hábitos felices
- 3 Realice acciones inspiradas utilizando metas SMART
- 4 crear una sólida red de esperanza
- 5 superar los desafíos a la esperanza



 **Hopeful Cities™**  
an iFred.org project

Participa gratis en el Desafío de  
Esperanza Global y únete al Movimiento  
de Ciudades Esperanzadas en  
[hopefulcities.org](http://hopefulcities.org)