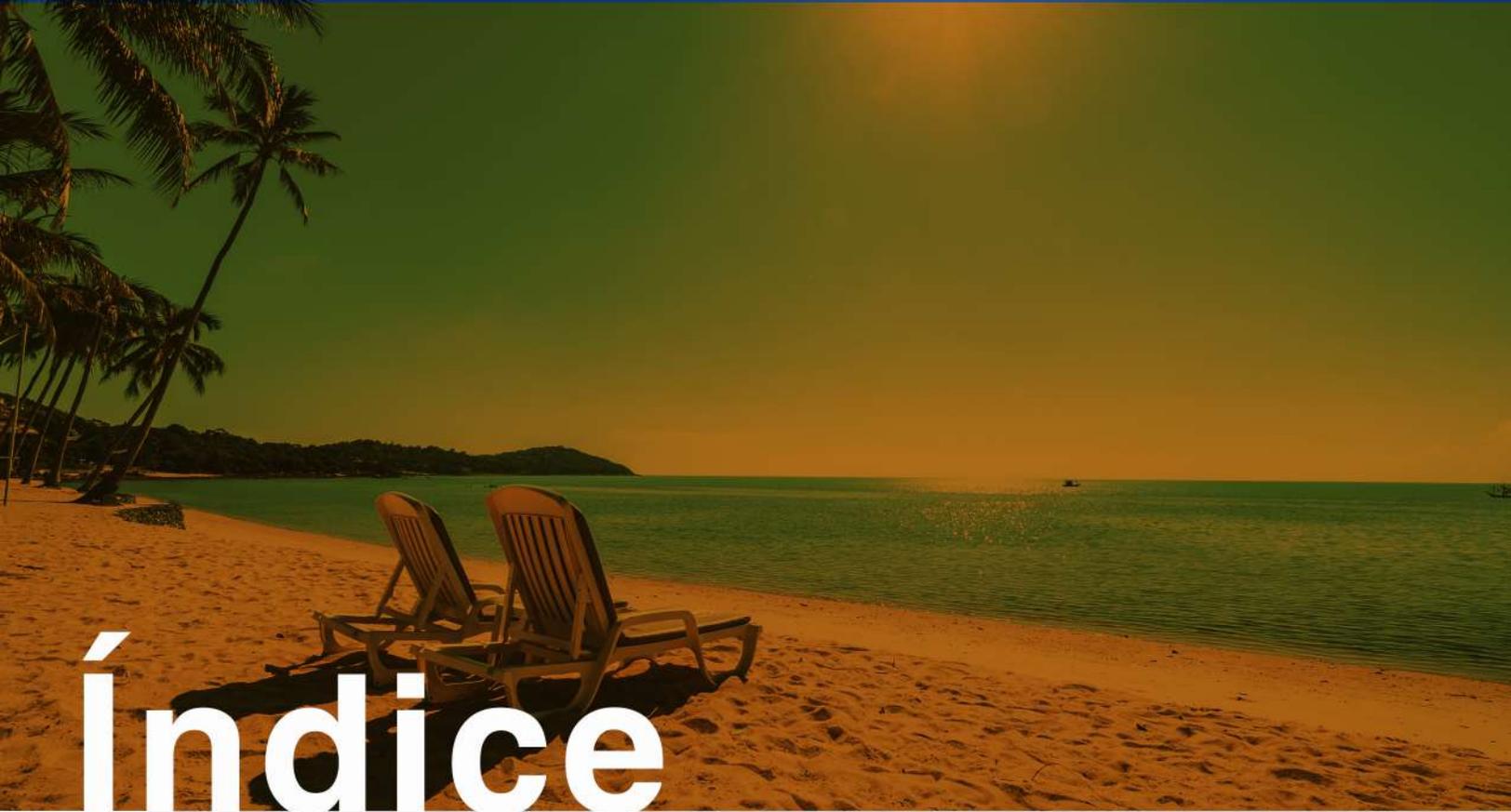


más que seguros

La Revista de  uniserse  
CORREDURÍA DE SEGUROS

## Un nuevo año

Te ofrece 365 páginas en blanco.  
Escribe el capítulo más hermoso de  
tu vida.



# Índice

- 3** Una Lista de Deseos.
- 4** Felicidades Compañeros.
- 5** Empieza el Año Nuevo Cuidando tu Salud Mental.
- 6** Verano Seguro.
- 7** Libro Recomendado “Los Dones de la Imperfección.”
- 8** Película Recomendada “The Whale.”
- 9** Futureme.
- 10** Receta del Mes: “Refresco de Menta y Fresas.”
- 11** Más Que Una Frase.



# Una lista de deseos

Para que el 2023 sea mágico y único, te invitamos a realizar una lista de deseos y metas.

En esta lista plasma todas aquellas cosas **que quieras hacer y que tengas rondando por tu cabeza**. Visitar un lugar, ir al teatro, hacer una excursión, probar un nuevo tipo de comida, hacer alguna actividad nueva, etc.

No te centres solo en hacer la lista y que se quede ahí. Habla con tu pareja, familia o amigos y elige si o si 3 cosas de la lista que vas a hacer los próximos meses.

Hazte estas cuatro preguntas para mejorar:

- ¿Qué me gustaría cambiar de mí mismo?
- ¿Qué quiero cambiar de mi estilo de vida?
- ¿Qué me gustaría cambiar en mi forma de trabajar?
- ¿Qué puedo hacer para no estancarme?

Si te haces estas cuatro preguntas e incluyes cambios en tu vida te sentirás mucho más **feliz, realizado y completo**.



# Felicidades *compañeros*



## Cumpleaños del mes



**Alejandro Jarquín**, 17 de enero



**Jerry Morera**, 21 de enero



**Jonnathan Carballo**, 22 de enero



**Oscar Núñez**, 29 de enero

## Aniversario UNISERSE



**Ilse Aguiar** (01/01/1997)  
26 Años



**Gerardo Méndez** (17/01/2005)  
18 Años



**Mauricio Benavides** (01/01/1997)  
26 Años



**Jerry Morera** (23/01/2019)  
4 Años





# *Empieza Año Nuevo* *cuidando tu Salud Mental*

Si quieres empezar el Año Nuevo cuidando tu salud mental, te animamos a seguir estos consejos:

Cuida **la salud de tu cuerpo**, practicando ejercicio físico, comiendo saludable y durmiendo bien.

Mantén una **actitud positiva**. Para ello, es importante que busques el equilibrio entre las emociones positivas y las negativas.

Fomenta las **relaciones** con los demás y conecta.

Establece un proyecto vital, busca un significado o un **objetivo en tu vida**.

Aprende **nuevas competencias** para hacer frente a los problemas que aparecen en el día a día.

**Acepta** los momentos complicados.

No dudes en **pedir ayuda**.





# Verano *seguro*

## 1 LLEVA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



- Come frutas, ensaladas y productos integrales.

## 2 MANTENTE ACTIVO



- Ejercítate al menos 4 o 5 veces a la semana.

## 3 CUÍDATE DEL SOL



- Evita realizar tus actividades entre las 10am. y 4pm.

## 4 MANTENTE HIDRATADO



- Toma entre 8 y 10 vasos de agua al día.



# “Los dones de la Imperfección”

## Libro recomendado

### Es para ti si:

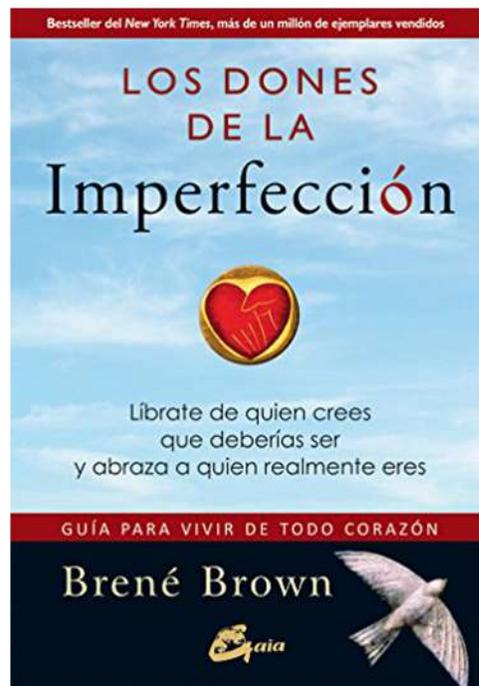
Buscas un libro más tradicional que cubra la mayoría de aspectos del desarrollo personal

Los Dones de la Imperfección es un libro escrito por Brené Brown que aborda el tema de la vulnerabilidad y la imperfección. El libro se basa en la idea de que la vulnerabilidad es una parte natural y esencial de la vida y que es importante aceptar nuestras imperfecciones y nuestros miedos para poder vivir de manera auténtica y conectada con los demás.

En Los Dones de la Imperfección, Brown argumenta que cuando **nos aceptamos tal y como somos** y nos abrimos a la vulnerabilidad, podemos encontrar la **verdadera fuerza y la verdadera conexión**.

El libro ofrece estrategias prácticas y consejos para vivir de manera más auténtica y para conectarnos con los demás de manera más significativa.

Si quieres el libro digital, escríbenos a [boletin@uniserse.com](mailto:boletin@uniserse.com) y te lo enviaremos.



The Whale

# Película recomendada “The Whale”

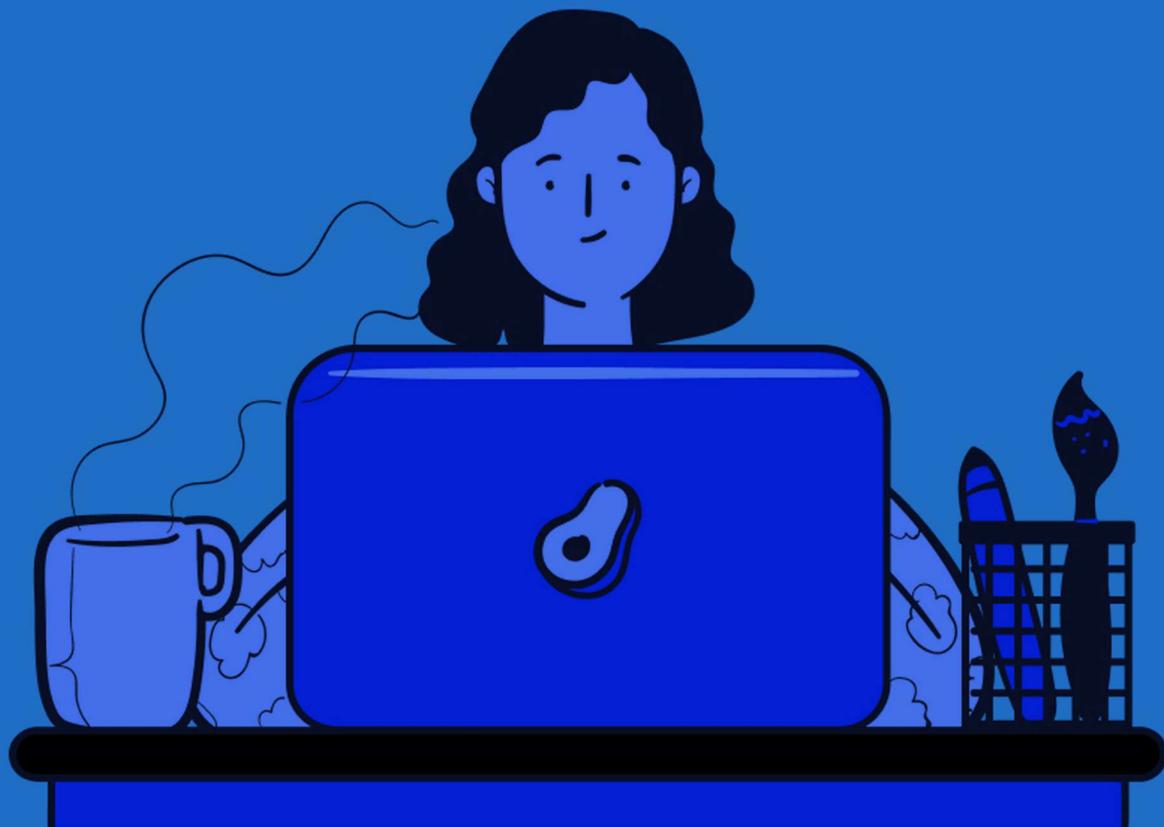
Basada en la obra de  
Samuel D. Hunter.

**La historia sigue a un hombre que pesa más de 250 kilos y que se esconde del mundo en su pequeño apartamento mientras se lamenta por la pérdida de un ser querido y las oportunidades perdidas que ha dejado atrás en su vida.**

Brendan Fraser es uno de los candidatos a Mejor Actor protagonista en los Oscars 2023 gracias a su fabulosa interpretación en esta nueva película de Darren Aronofsky, que promete rompernos el corazón.

Fecha de estreno:  
27 de enero de 2023





# Futureme

## Una manera de comunicarte contigo mismo en el futuro

Una herramienta que te permitirá enviarle una carta a tu “yo” con un mensaje de cualquier tipo que seguramente llevará a cuestionar o a apreciar mucho más el éxito que has alcanzado con tus metas.

Se trata de un *sitio web* que lleva por nombre Futureme. Esta posibilidad suena muy interesante por la cantidad de cosas que soñamos alcanzar y la incertidumbre de si realmente lo lograremos. Si estás enfocado en alcanzar cualquier meta, entonces podrías escribirte a ti mismo dentro de 1, 3 o 5 años, para recordarte en donde estabas y hasta dónde has llegado. Suena como un asunto de películas, pero realmente **resulta interesante y hasta divertido. Futureme nos abre esa posibilidad de una manera muy simple.**

Cabe destacar que el servicio es gratuito y solo es cuestión de ingresar y comenzar a escribir tu carta para el futuro.

<https://www.futureme.org/letters/new>





# Receta del mes

## Refresco de Fresas y Menta

### Ingredientes (para 500 ml):

- 500 g de fresas
- 30 g de azúcar (o estevia)
- 100 ml de agua
- 200 ml de zumo de limón recién exprimido (aproximadamente de 3 a 4 limones)
- 1 puñado de hojas de menta fresca.

### Elaboración:

1. Pon el azúcar y el agua en una cacerola pequeña y calienta a fuego medio. Mezcla con un batidor hasta que el azúcar se haya disuelto.
2. Cuando la mezcla empiece a hervir, retírala del fuego y déjala que se enfríe unos 10 minutos.
3. Pon las fresas y la menta en la batidora (también es adecuada una batidora de mano) y haz puré hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Agrega el zumo de limón y el almíbar hasta que todo esté bien mezclado y sirve este refresco casera bien frío.



SUEÑA EN  
*Grande*  
Y PASARÁN  
COSAS  
*gigantes*

