



Cómo reducir el estrés



CUERPO:

- Ingiere alimentos nutritivos
- Realiza actividad física
- Duerme y descansa
- Aprende e incorpora técnicas de relajación
- Realiza automasajes
- Toma baños calientes



EMOCIONES:

- Busca apoyo y solicita ayuda
- Encuentra maneras saludables de expresarte
- Practica el auto-cuidado
- Acepta lo que está fuera de tu control
- Practica gratitud y encuentra lo bueno / positivo en lo que te rodea.



MENTE:

- Escribe lo que piensas
- Conversa con un amigo
- Establece límites.
- Revisa tus prioridades, delega y diseña una agenda equilibrada (y realista).
- Reorganiza tus horarios.



ESPÍRITU:

- Toma tiempo para tus hobbies.
- Conecta con otros y con tu diversión.
- Medita o reza.
- Pasa tiempo en contacto con la naturaleza.
- Encuentra inspiración y re-encuéntrate con tu propósito personal.