

EL CONTROL DEL ESTRÉS

A
U
T
O
C
U
I
D
A
D
O



DEDÍCATE UN TIEMPO PARA CUIDARTE:

es una tarea mas del día a día.

Sé amable contigo mismo.



CAMBIO DE ESTILO DE VIDA

- Duerme 7/8 horas
- Alimentación saludable
- Haz algo de ejercicio



Introduce alguna ACTIVIDAD DIARIA AGRADABLE para ti:

música, lectura, quedar con amigos, pasear...

R
E
L
A
J
A
C
I
Ó
N



RESPIRACIÓN PROFUNDA / CONSCIENTE:

Sé consciente de tu respiración: toma aire por la nariz, llena los pulmones y expulsa el aire de forma lenta



VISUALIZACIÓN

Utiliza una imágen que te resulte agradable (playa, paisaje, lugar...) e intenta recorrerla con los ojos cerrados fijándote en las sensaciones que te resulten agradables.



MEDITACIÓN, YOGA, MINDFULNESS...

Busca ayuda para aprender alguna técnica que te resulte beneficiosa