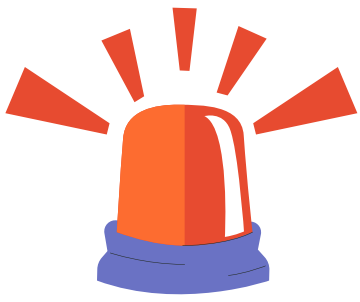


Tips para el alivio rápido del estrés

Respira

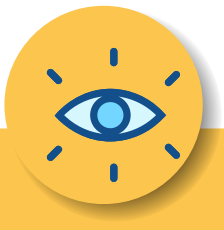
Respira profundamente, coje aire en 4 tiempos, mantenlo durante otros 4 y suéltalo en 8. Repite esta secuencia 6 o 7 veces.
Resultado: aumenta la memoria y provoca calma

Muévete

Realiza micromovimientos, estírate, levántate de la silla, sube y baja escaleras, realízalo durante 5 minutos cada hora.
Resultado: reduce la tensión de los músculos y distrae la mente del elemento estresor

Escucha música

Ponte música y escucha tu canción favorita. Resultado: calma y relajación



Visualización

Enfócate en una actividad placentera por un corto período de tiempo. Resultado: calma y tranquilidad

Apoyo social

Habla cara a cara con una persona relajada y atenta. Tener una buena red de apoyo social ayuda a aliviar y reducir el estrés. Las personas que cuentan con ese apoyo tienen menos estrés.

Recuerdo agradable

Enfócate en una actividad placentera por un corto período de tiempo. Resultado: calma y tranquilidad.

Automasaje

Acariciarse las manos, la cara, o date un maseje en el cuello y hombros durante un período corto de tiempo. La piel es un órgano que está directamente conectado con el cerebro. Acaraciarse de forma consciente proporciona mucho bienestar.

Naturaleza

Aprovecha los espacios al aire libre, pasea. Estar en contacto con la Naturaleza, reduce la presión arterial y relaja la mente.

Recomendación I: empieza por algo pequñeo

En lugar, de probar las herramientas de alivio rápido del estrés con una situación de mucho estrés, empieza con una situación predecible de poco estrés.

Recomendación II: Identifica y enfoca

Piensa en un detonante del estrés que sabes que ocurrirá. Comprométete a aplicar un tip de alivio rápido del estrés a ese detonante. Después de unas semanas, aplícalo a un segundo detonante y así sucesivamente.

ama tu trabajo