



Apaga el estrés



Dite a ti mismo: “Yo puedo hacer un buen trabajo”	Respira profundo y exhala	Come un vaso con fruta	Ponte a prueba, haz algo nuevo		No veas las noticias	
	Disfruta un baño largo		¿Te sientes molesto? Habla con alguien			
	Pide ayuda	Duerme bien por la noche		Prepara chile en el molcajete		
Cuenta un chiste	Perdona a alguien	Escucha música suave	Siembra vegetales o un jardín de flores	Establece metas		
	Aprecia la naturaleza	Huele una rosa		Haz tortillas a mano	Mira fotos viejas	
	Comparte el almuerzo con un amigo		Llama a un amigo o pariente		¡Celebra!	
Evita los chismes		Visita a un amigo o pariente		Escribe tus mejores cualidades		
Baila	Come alimentos nutritivos todos los días	Escucha el canto de los pájaros	Usa tapones de oídos cuando hay ruido		Llora	
	Aprende a tocar un instrumento		Saca el televisor del dormitorio			
	Juega con un perrito		¿Andas con estrés? ¿Falta de ideas? Trata una de estas		Apaga el teléfono	
	Aprende a decir NO				Vive cada momento	
Deja de fumar	Imagina un momento de paz	Soluciona conflictos hablando directamente	Escribe una carta para alguien que ya no ves		habla con tu supervisor Realiza una conversación crucial,	
Compra zapatos para correr			En vez de salir a comer fuera, haz una parrillada			
Dale las gracias a alguien			Desconéctate de aparatos electrónicos			
Deja las bebidas azucaradas			Mira el amanecer o anochecer			
Planea antes de hacer algo		Patea la pelota de fútbol con tus hijos		escucha Cierra tus ojos y		
Lleva los niños al parque		Pide disculpa por un error		comida saludable		
Expresa tu opinión		Visita un parque		Mira o lee algo chistoso todos los días		
Haz algo amable para un desconocido	Practica natación		Disfruta de un masaje		Haz algo espontáneo	
	Camina sin prisa	Canta una canción	Comparte tus sentimientos con alguien			
Juega a la lotería con tu familia	Párate y estírate		Lee un libro	Bebe agua en vez de bebidas azucaradas	Escribe tus temores	
Evita bebidas con cafeína, mejor prueba té			Camina descalzo sobre el césped		Dile a alguien por qué le aprecias	
Escribe un poema		Levántate 15 minutos temprano para pasar tiempo solo				
Ríe a carcajadas	Escribe una carta a tu pariente		Camina gran distancia		Planea tiempo para descansar	
	Haz una lista de metas , luego cúmplelas		Disfruta la música			