



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	
		Haz ejercicios con regularidad	Come una naranja despacio, gajo a gajo	
	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
	Comparte el almuerzo con un amigo		Llama a un amigo o pariente	Mira fotos viejas
	Evita los chismes	Visita a un amigo o pariente		
	Come alimentos nutritivos todos los días	Escucha el canto de los pájaros	Escribe tus mejores cualidades	Saca el televisor del dormitorio
	Aprende a tocar un instrumento		Usa tapones de oídos cuando hay ruido	Llora
Baila	Juega con un perrito			
	Aprende a decir no			Apaga el teléfono
	Deja de fumar	Imagina un momento de paz		Vive cada momento
	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	Planea antes de hacer algo	Patea la pelota de fútbol con tus hijos	Mira el amanecer o anochecer
		Lleva los niños al parque		Invita a un amigo a cocinar 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 espontaneo
	Juega a la lotería con tu familia	Camina sin prisa	Lee un libro	Comparte tus sentimientos con alguien
Sólo hables con directamente con tu supervisor				
¿Andas con estrés ?				
¿Falta de ideas? Trata una de estas				
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	
¡Celebra!				
Realiza un conversación crucial, habla con tu supervisor				