



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	¡Celebra!	
	Haz ejercicios con regularidad		Come una naranja despacio, gajo a gajo		
Cuenta un chiste	Perdona a alguien	Escucha música suave	Siembra vegetales o un jardín de flores		Establece metas
	Aprecia la naturaleza				Haz tortillas a mano
Comparte el almuerzo con un amigo		Huele una rosa	Mira fotos viejas		
Evita los chismes		Visita a un amigo o pariente	Llama a un amigo o pariente		
Baila	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
	Juega con un perrito				
	Aprende a decir no				
Deja de fumar	Imagina un momento de paz	Soluciona conflictos hablando directamente	¿Andas con estrés?		
Compra zapatos para correr			¿Falta de ideas?		
Dale las gracias a alguien			Trata una de estas		
Deja las bebidas azucaradas			Desconéctate de aparatos electrónicos		
Planea antes de hacer algo		Mira el amanecer o anochecer		Cierra tus ojos y escucha	
Lleva los niños al parque		Patea la pelota de fútbol con tus hijos	Invita a un amigo a cocinar comida saludable		
Expresa tu opinión		Visita un parque	Pide disculpa por un error		Mira o lee algo chistoso todos los días
Haz algo amable para un desconocido		Disfruta de un masaje			Haz algo espontaneo
Practica natación				Comparte tus sentimientos con alguien	
Camina sin prisa	Canta una canción	Lee un libro	Bebe agua en vez de bebidas azucaradas	Escribe tus temores	Dile a alguien por qué le aprecias
				Camina descalzo sobre el césped	
Juega a la lotería con tu familia	Párate y estírate	Evita bebidas con cafeína, mejor prueba té			Planea tiempo para descansar
Escribe un poema		Levántate 15 minutos temprano para pasar tiempo solo			
Ríe a carcajadas	Escribe una carta a tu pariente		Camina gran distancia		
Haz una lista de metas , luego cúmpelas		Disfruta la música			