Apaga el estrés

Dite a ti mismo: **"Yo puedo** hacer un buen trabajo"

Respira profundo y exhala

Disfruta un baño largo

Come un vaso con **fruta**

Ponte a prueba, haz algo nuevo

¿Te sientes molesto? Habla con alguien

No veas las noticias

Pide ayuda

Duerme bien por la noche

Prepara chile en el molcajete

Haz ejercicios con regularidad

Come una naranja despacio, gajo a gajo

¡Celebra!

Cuenta un **chiste**

Perdona a alguien

Aprecia la naturaleza

Escucha **música suave**

Siembra vegetales o un jardín de flores

Establece metas

Haz **tortillas a mano**

Mira **fotos** viejas

Comparte el almuerzo **con un amigo**

Huele una rosa

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**

Usa tapones de oídos cuando hay ruido

Llora

Saca el televisor del dormitorio

Aprende a **tocar un instrumento**

Juega con un perrito

Aprende a decir **no**

Deja de fumar

Imagina un momento de **paz**

Soluciona conflictos hablando directamente

¿Andas con **estrés**?

¿Falta de ideas?

Trata una de estas

Escribe una carta para alguien que ya no ves

Apaga el teléfono

Vive cada momento

En vez de salir a comer fuera, haz una **parrillada**

Realiza un conversación crucial, **habla con tu supervisor**

Compra **zapatos** para **correr**

Dale las **gracias** a alguien

Desconéctate de aparatos electrónicos

Mira el amanecer o anochecer

Deja las bebidas azucaradas

Planea antes de hacer algo

Lleva los niños al parque

Patea la pelota de fútbol con tus hijos

Invita a un amigo a cocinar **comida saludable**

Cierra tus ojos y **escucha**

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

Practica natación

Disfruta de un masaje

Haz algo espontaneo

Camina sin prisa

Canta una canción

Lee un libro

Bebe agua **en vez** de bebidas azucaradas

Comparte tus sentimientos con alguien

Juega a la lotería con tu familia

Párate y estírate

Escribe tus temores

Dile a alguien por qué le aprecias

Evita bebidas con cafeína, mejor prueba té

Camina descalzo sobre el césped

Escribe un poema

Levántate 15 minutos temprano para pasar **tiempo solo**

Planea tiempo para descansar

Ríe a carcajadas

Escribe una carta a tu pariente

Camina gran distancia

Haz una **lista de metas**, luego cúmplelas

Disfruta la música

TD239 SP 11x17 | © SAIF | 01.22