



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!	
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		
	Comparte el almuerzo con un amigo		Llama a un amigo o pariente		Llora
Evita los chismes	Visita a un amigo o pariente	Escribe tus mejores cualidades	Realiza una conversación crucial, habla con tu supervisor		
Baila	Come alimentos nutritivos todos los días	Escucha el canto de los pájaros			Usa tapones de oídos cuando hay ruido
	Aprende a tocar un instrumento	Juega con un perrito	Apaga el teléfono		
	Aprende a decir NO		¿Andas con estrés?		Vive cada momento
Deja de fumar	Imagina un momento de paz	Soluciona conflictos hablando directamente	¿Falta de ideas?		En vez de salir a comer fuera, haz una parrillada
Compra zapatos para correr	Dale las gracias a alguien		Trata una de estas		Desconéctate de aparatos electrónicos
Deja las bebidas azucaradas			Planea antes de hacer algo	Mira el amanecer o anochecer	
Haz algo amable para un desconocido	Practica natación	Visita un parque	Patea la pelota de fútbol con tus hijos	Cierra tus ojos y escucha	
	Camina sin prisa	Pide disculpa por un error	Invita a un amigo a cocinar comida saludable		
Juega a la lotería con tu familia	Canta una canción	Disfruta de un masaje	Mira o lee algo chistoso todos los días	Dile a alguien por qué le aprecias	
Párate y estírate	Lee un libro	Bebe agua en vez de bebidas azucaradas	Haz algo espontaneo		
Escribe un poema	Evita bebidas con cafeína, mejor prueba té	Comparte tus sentimientos con alguien	Escribe tus temores	Planea tiempo para descansar	
	Levántate 15 minutos temprano para pasar tiempo solo	Camina descalzo sobre el césped	Disfruta la música		
Ríe a carcajadas	Escribe una carta a tu pariente	Camina gran distancia			
	Haz una lista de metas , luego cúmplelas				