

Más Salud, Menos Estrés



Muchas personas no relacionan los cuidados de la salud, con el hecho de que estén estresadas. El control sobre algunos hábitos y tipos de comportamientos, pueden tornar la vida menos estresante. Por ejemplo:

Alimentarse bien: Mantenga una dieta balanceada y respete los horarios de las comidas.

Respete sus límites: Evite luchar contra los problemas que están fuera de su control. Aguarde el mejor momento para resolverlos y aprenda a perdonar sus propios errores.

Muévase: La actividad física regular beneficia o sistema respiratorio, cardiovascular, hormonal e inmunológico.

Diviértase: Haga actividades que le traigan satisfacción y bienestar fuera de los límites del trabajo.

Organícese: Establezca y cumpla prioridades. Registre sus tareas y haga una a la vez. No se puede hacer todo al mismo tiempo.

Cálmese: Respire profundo, haga ejercicios de alongamiento y de relajamiento durante el día.

Sea flexible: Evite conflictos. La concesión de ambos lados evita tensiones.

Pruébese: Identifique aquello que lo pone tenso, irritado o impaciente. Analice su postura frente a esas situaciones.

Tenga calidad de vida: Regule la alimentación, el sueño, el trabajo y el descanso. Evite auto medicarse.

Valorice los amigos: Converse con ellos sobre sus problemas y exprese sus sentimientos, y sepa oír, siempre.

Coloque estos buenos hábitos en práctica, para una vida sin estrés.

PAULO LOPES - USB

