

Solo hay dos
condiciones cuando
siento estrés:



Día



y Noche

¿Siente Usted el estrés?

*“En realidad, los seres humanos tienen solo una arma efectiva, que es el reír.”
-Mark Twain*

***El Mes Nacional de Conciencia del Estrés:
Abril 2012***

**Piénsalo bien, ¿cuáles son unas maneras
divertidas para bajarse el estrés?**

Aparte de comer un medio litro de helado, los siguientes pueden ser útiles:

1. **¿Tiene música favorita?** Ponga música que tiene un ritmo más despacio que su pulso. La música lenta ayudará a disminuir su pulso. Además de eso, puede practicar cantar también.
2. **¿Le gusta leer?** Agarra uno de los libros que Usted ha deseado leer por mucho tiempo. ¿Tiene una revista que le falta leer? Le es bueno tomar una pausa durante la cual puede poner su foco en algo agradable.
3. **¿Ha pasado tiempo con un juego recientemente?** Si sea un juego de mesa con los hijos o la familia entera, o tal vez un videojuego, póngase cómodo y disfrute del tiempo divirtiéndose.
4. **Si está dentro de un edificio, tome una caminata afuera.** El aire fresco ayuda a limpiar la mente. Hacer ejercicio ayuda a bajar el estrés. Estar bajo el sol ayuda a sentir de un buen humor además de darnos la vitamina D. ¡Cuando sale el sol, tome la ventaja!
5. **¿Ha pensado ir a lugares lejanos, pero le faltan suficiente tiempo y dinero?** Piense tomar una mini-vacación. Tome un día para explorar la ciudad en que vive, ¿habrá algo nuevo que no haya visto? Tal vez podrá alquilar un cuarto en un hotel barato cerca a su casa para ponerse cómodo y relajado.
6. **¿Ha probado técnicos de relajación?** Aquí presentamos un técnico favorito. Acuéstese. Empezando con los dedos de los pies, progresivamente póngase cada músculo del cuerpo tenso y luego relajado, terminando a la cabeza. ¡Al fin se sorprenderá cuánto mejor se siente! Pero ... trate de no dormirse.
7. **¿Y qué hay de aromaterapia?** Aceites esenciales calmantes, tales como lavanda, mandarina, o palisandro, pueden ayudarle a calmar su humor en solo unos momentos.
8. **¿Le gustan deportes?** ¡Disfrútese de un deporte o ejercicio en que le es fácil a participar! Esto le ayudará a mantenerse activo físicamente, y, a la vez, le ayudará estar relajado de mente y de los músculos al terminar.



Wellness 2000, Inc. 1175 E. Main Street, Suite 2F, Medford, OR 97504

• (800) 866-8344 • Fax (541) 770-7929 • www.wellness2000.com

