



### 10 píldoras contra el estrés

1. No saltar automáticamente de la cama con el despertador.
2. Advierte durante tu aseo si tu mente está organizando el día y si es así tráela al momento presente.
3. Si vives con alguien no pierdas la oportunidad de hablarle y escucharle atentamente.
4. Camina de forma pausada cuando salgas, conectando con tu cuerpo. Si vas en coche sé igualmente consciente.
5. Al andar en cualquier momento del día hazlo acompasando tu respiración y tu caminar.
6. Cuando tengas oportunidad realiza alguna comida a solas y hazlo más lentamente de lo habitual.
7. Descubre el valor de la pausa (STOP) y haz una sola cosa a la vez para poder estar realmente presente.
8. Haz breves chequeos corporales a lo largo del día. Puedes asociarlos a alguna actividad rutinaria.
9. No te apresures por llegar a casa. Disfruta si tienes oportunidad del regreso.
10. Antes de dormir revisa tu cuerpo y trata de soltar las tensiones si las detectas.

