

1
Ensaye para los eventos estresantes visualizando la situación o practique lo que dirá.



2
Haga ejercicio regularmente para relajar sus músculos y su mente, y para favorecer su bienestar.

3
Pase de 15 a 20 minutos cada día dedicado a una actividad que encuentre relajante.

4
Programe el trabajo difícil para cuando esté descansado y alerta.

LOS 10 MEJORES PARA LA SALUD

Cómo controlar el estrés

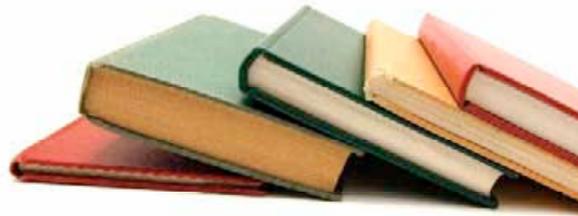
5
Hable sobre los problemas con su sistema personal de apoyo, amigos o un consejero de salud mental.

6
Ayude a los demás; esto puede evitar que usted exagere demasiado sus propios problemas.

7
Termine su día realizando actividades calmantes durante las 2 ó 3 horas antes de acostarse.

8
Relaje su cuerpo estirándose suavemente y respirando profundamente.

9



10
Acepte que aunque no puede cambiar una situación, sí puede cambiar la manera como reacciona a ésta.

9

10
Evite apresurarse. Parta 10 minutos antes.

