



15 formas de reducir el estrés

1
Ejercicios
(Yoga, Caminar,
meditación)



2
Llama un amigo
o miembro
de la familia

3
Pasa tiempo
con tus mascotas

4
Mira una
película, escucha
musica o
lee un libro

5
Lleva un diario
(Ve un video sobre diarios
concientes: <https://youtu.be/7W1wUmI9ULw>)

6
Toma una ducha

7
Ejercicios de
respiración

8
Haz una lista de
10 cosas por las
que estas agradecido

9
Sal a caminar



10
Baila!



11
Maneja tu bicicleta

12
Utiliza una bola para el
estres

13
Date a tí mismo
un masaje en el
cuello

14
Visualiza un
lugar comfortable

15
Lea una
frase de
inspiración



16
BONO:
Colorea o dibuja!