



## DIEZ MANERAS DE ALIVIAR EL ESTRÉS

1. Evitar de ser como el malabarista que siempre tiene demasiadas pelotas en el aire.
2. Organizarse bien.
3. Cuidarse a si mismo/a.
4. Vivir en el instante en vez de preocuparse demasiado por el futuro o el pasado.
5. Comunicar de manera honesta y responsable.
6. Empeñarse en desarrollar una actitud optimista y llena de apreciación.
7. Volver más positivo nuestro monólogo interior (cuando nos hablamos a nosotros mismos).
8. No olvidarse de crear tiempo para la diversión y la risa.
9. Vivir simplemente y dejar a los demás hacer la misma cosa.
10. Ayudar a los demás.

“Mi estrés no se me puede quitar y tampoco lo quisiera, pero sí me puedo enseñar a disfrutar y aprovecharlo.”

--Hans Selye

“No hay ningún problema que no sea un regalo al mismo tiempo. Buscamos problemas porque necesitamos la enseñanza que nos regala.”

--Richard Bach