



GUÍA EUROLIFE CERO ESTRÉS: 10 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA CUIDAR DE TU SALUD MENTAL

1

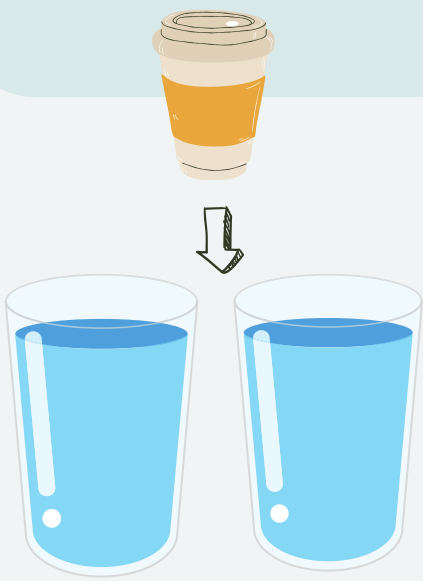
Medita con constancia

Está comprobado que el mindfulness, o cualquier tipo de meditación, ayuda a manejar el estrés. No importa cuánto tiempo lo hagas: lo importante es que todos los días le dediques así sea un par de minutos. ¡La constancia es la clave!



¡No dejes de hidratarte!

2



Como bien sabes, debes beber mínimo 8 vasos de agua a diario. Sin embargo, esta cantidad dependerá de tu cuerpo y tus necesidades. Es importante que bebas 2 vasos de agua apenas te levantes. Esto activa procesos fisiológicos primordiales para el manejo del estrés. Si ingieres cafeína, procura beber dos vasos de agua por taza de café. Esto amortiguará sus efectos negativos.

3

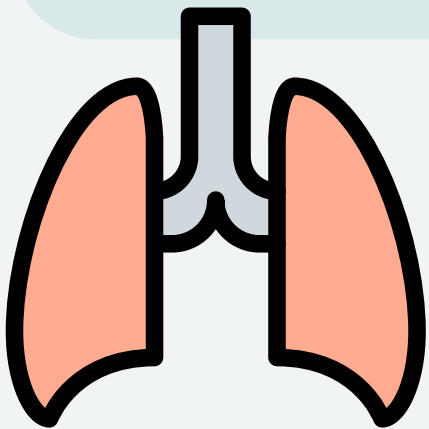
Practica la relajación muscular progresiva

La relajación muscular progresiva consiste en relajar todos los músculos del cuerpo. Contrae y relaja cada grupo muscular, comenzando con la frente y bajando hasta los dedos de los pies. Con la práctica, identificarás la tensión en los músculos y podrás relajarlos con más facilidad.



Breathwork: entrena tu respiración

4



Breathwork es una variedad de técnicas y ejercicios que involucran la respiración para facilitar la curación física, mental y emocional. Un breathwork exitoso implica respirar por la nariz, diafragmáticamente, rítmicamente y con una postura abierta. Nos gusta la guía de Wim Hof. Puedes conocer más en este [link](#) ➔

5

¡Haz ejercicio!

Correr, Yoga, Artes marciales, Pesas, Etc. No importa el deporte o el ejercicio que hagas. Lo importante es que te guste para que puedas ser constante. Con el tiempo vas a ver beneficios en cada área de tu vida. Te ayudará a mitigar el efecto del estrés, tener más vitalidad y fortalecer tu sistema inmunológico entre muchos otros beneficios



GUÍA EUROLIFE CERO ESTRÉS: 10 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA CUIDAR DE TU SALUD MENTAL

6

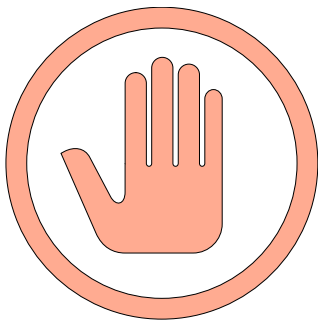
Evita el azúcar, el alcohol y el tabaco

Estas tres sustancias provocan ansiedad durante y después de su consumo. Además, interfieren con tu ritmo circadiano. Así que procura evitarlas y, por supuesto, llevar una alimentación balanceada y saludable.



Ante situaciones tensionantes: aplica la técnica D.R.O.P

7



- Detente: piensa en lugar de reaccionar
- Respirara: enfócate en ti y en tu cuerpo
- Observa: sé consciente de tu alrededor y de las opciones disponibles.
- Prosigue: con una noción más clara de la situación, actúa con plena conciencia.

8

Escribe al levantarte y al irte a dormir

Llevar un diario de gratitud en las mañanas, en el que escribas 3 cosas por las cuales agradeces, te ayudará comenzar el día con una actitud positiva. Por otro lado, anotar tus pensamientos antes de acostarte puede ayudar a mejorar tu memoria, canalizar el estrés y dormir mejor.



Antes de dormir, aplica la regla 3,2,1

9



Incluye en tu rutina de sueño la regla 3,2,1: 3 horas antes de dormir ingiere tu última comida del día; 2 horas antes tu último líquido; y 1 hora antes aléjate de tu celular y todas las pantallas. En esa última hora puedes leer, escribir, pintar, meditar o caminar.

10

Duerme con TODAS las luces apagadas

Para que nuestro ritmo circadiano esté regulado y funcione correctamente en las noches, debemos dormir en total oscuridad. Apaga todas las luces y procura dormir sin que la luz de afuera se filtre por las cortinas.

