

APRENDER A RELAJARSE CON FACILIDAD

REÍRSE MÁS

¡La risa es un relajante fantástico! Cuando nos reímos, liberamos endorfinas, que son "hormonas buenas" para nuestros cuerpos.

¿Sabías que los bebés se ríen unas 300 veces al día y el adulto promedio unas 29?

CAMBIAR TU PERSPECTIVA

Gran parte de lo que te estresa no proviene de tus factores estresantes, sino de tu respuesta a ellos. Tu interpretación y tu enfoque pueden hacer que las situaciones se sientan mucho más (o menos) estresantes.

HACER EJERCICIO FÍSICO

Los ejercicios moderados pero continuos, como caminar, andar en bicicleta, etc. nos ayudan a reducir las hormonas del estrés, como la adrenalina o el cortisol y a generar endorfinas..

PASAR TIEMPO CON PERSONAS QUE TE QUIEREN Y TE HACEN BIEN

Es importante compartir tiempo con personas que te respetan. A veces estamos rodeados de personas que no nos hacen bien y hay que tomar distancia de ellas.