

5 Trucos fáciles para disminuir tus niveles de

estrés



Conoce tu estrés

Muchos de nosotros solemos escapar del estrés a través de cosas que nos hagan menos conscientes de él.

Por esto, te recomiendo realizar una Bitácora del estrés y utilizarla durante una semana. En esta bitácora deberás estar muy atento a registrar cada vez que sientas estrés.

Mueve y estira

Sabemos que el estrés es un estado de tensión físico y mental que puede llegar a producir contracturas musculares.

Por eso es recomendable que cada día, en la mañana, puedas comenzar tu día estirando tus músculos y movilizandolos suavemente.

Practica la relajación consciente

Hoy en día sabemos que existen muchas formas de relajarse, pero pocos lo hacen de forma consciente.

Busca momentos en tu día para relajarte sin hacer nada, y disfruta de los beneficios de la relajación consciente.



Tensor para soltar

En tu cama antes de dormir, con la luz apagada, cierra los ojos y respira profundamente 10 veces. En la N° 10 bota todo el aire, inhala profundo y retén la respiración mientras aprietas fuerte todos los músculos del cuerpo, hasta que no puedas más... ¡Incluye el rostro! Finalmente exhala soltando cada músculo y repite si aún queda tensión.

Si te distraes, vuelve a la respiración y hazlo cuantas veces haga falta. ¡Solo 5 minutos diarios son necesarios para reducir notablemente tu estrés!"



Respira en el presente

¿Cuántas veces has respirado hoy? Lo más probable es que no lo sepas, porque la respiración es lo último en nuestra cabeza.

En cualquier momento del día ubícate en una postura cómoda, cierra los ojos e intenta llevar toda tu atención hacia tu respiración y sus sensaciones.

