



Las seis Rs para el manejo del ESTRÉS



Responsabilidad



- Tienes el control
- Hay que establecer prioridades
- Hay que decir "NO"

Reflexión

- Conoce cuales son las cosas que te provocan estrés
- Estar consciente de los síntomas del estrés
- Procura una vida equilibrada



Relajación

- Has algo bueno para si mismo (a)
- Planifique "tiempo de preocuparse"
- Planifique tiempo de descanso

Relaciones



- Mantenga relaciones de apoyo
- Mejore sus relaciones sociales
- Mejore la relación consigo mismo (a)



Reaprovisiónate de Energía



- Come una dieta alta en fibra y baja en sal y colesterol
- Esté consciente de toxinas: cafeína, grasa, nicotina y comidas procesadas
- Toma agua

Recreación

- Ríete
- Diviértete
- Disfruta tu vida

