

101 Maneras de aliviar la tensión

¿Necesita aliviar la tensión rápida o no tan rápidamente?

Haga un alto y mire por la ventana.

Haga un crucigrama.

¿ENOJADO? CUÉNTSELO A UN AMIGO.

Pida perdón por algún error que haya cometido.

Levántase y estírese. **Medite.**

Pida ayuda.

Llame a un viejo amigo. **Corra.**

Cambie el receso de café por uno de ejercicio.



Construya un barco a escala.

DIGA a alguien "te amo".
Cuenta un chiste.
DETÉNGASE Y BOSTECE.

Baile
Cómase una naranja
despacio,
gajo por gajo.

ESCALE UNA MONTAÑA.

Cierre los ojos. ¿Qué ve?

Cuente hasta 10, o hasta 1000, antes de explotar.

Cuente sus bendiciones, haga una lista.

VEA UNA PELICULA MUY BUENA.

Planifique por adelantado.

Haga una cosa a la vez.

Dése un masaje. Consiga una mascota.

Desayune bien.

Perdone a alguien.

Vuele una cometa.

Busque a alguien con quien esté agradecido y déle las gracias.

Vaya de pesca.

Juegue con su perro.

Duerma bien.

Levántese quince minutos más temprano.

Lleve un diario de sus pensamientos y sentimientos.

VAYA

a caminar.
a nadar.
al trabajo por otra ruta.

Abrace un árbol.

Abrace a alguien que ama.

Ríase de algo que haya hecho.

Deje el auto en casa y tome el autobús. *Acuéstese en una hamaca.*

Observe

el panorama.
de cerca una flor, una hoja o el tronco de un árbol.
el horizonte.

Levante pesas.

Escuche a los pájaros

Haga el amor.

Haga una lista. **Sígala.**

LAVE SU CARRO.

LEA ALGO DIVERTIDO TODOS LOS DIAS.

Siéntese al lado de una fuente o un río. Cierre los ojos y escuche el agua.

Plante una flor. **Sienta el aroma de una rosa.**

Vaya al trabajo en bicicleta.

Comparta sus sentimientos con alguien.

Practique Yoga.

Haga una buena obra.

Vaya al gimnasio.

... un gato en su regazo
... alguna música.
... plantas en su oficina.
... su pies para arriba.

UTILICE AUDIFONOS CUANDO HAYA MUCHO RUIDO.

Juegue golf.

- Lleve a un niño a jugar.
- Respire y exhale profundamente.
- Tome una caminata.
- Tome un baño largo.
- Tome una siesta.
- Dese un descanso con un té de hierbas.
- Tome un día a la vez.
- Utilice caminos alternos.
- Use las escaleras.
- Deténgase a ver el atardecer o el amanecer.
- Empiece a tejer.

Deje de fumar.
Escriba un poema.
Deje de fumar.
Escriba una carta a su editor.

DIGASE A SI MISMO: PUEDO HACER UN TRABAJO EXCELENTE. PUEDO MANTENER LA CALMA BAJO PRESION.

Pinte una escena tranquila...en su imaginación.

Haga un tiempo para jugar.

CANTE UNA CANCION.

Camine descalzo en la hierba.

Pase una velada sin ver televisión.

Escriba...

Observe una nube durante tres minutos. Observe una hormiga o cualquier otro insecto durante cinco minutos.

Cambie la hora de coctél por una hora de la gimnasia.

sus temores.
sus sueños.
a su congresista.

RÍASE A CARCAJADAS.

Documento distribuido bajo licencia. © Parlay International (v.4) 1631.120

Sólo al licenciatario se le permite copiar o distribuir esta página por medios electrónicos o de cualquier otra manera.

Se puede obtener información sobre la licencia llamando al teléfono 800-457-2752 o visitando a www.parlay.com

COLOQUE SUS MANOS DETRAS DE LA CABEZA Y ESTIRE LOS HOMBROS.