



Ideas para controlar el estrés

Esta es una pequeña guía para ayudarte a controlar de forma simple el estrés que vivimos muy a menudo en diferentes situaciones.

Guía práctica sencilla y rápida.



TU ERES IMPORTANTE

Comenzamos a distinguir un poco nuestro estado de, porque se produce el estres en este momento, tal vez no tenga tiempo de pensar así que solo respira profundamente y sigue los siguientes pasos simples ideas a simples problema.



Sugerencias

Cabe mencionar que estas ideas son sugeridas de mi propia persona, y que me han dado resultado, no soy doctora, ni especialista en el asunto, soy madre se de la condición y te comparto mi simple remedio para este mal que vivimos día a día.

Es difícil no vivir sin el estrés pero es más importante saber controlarlo cuando este se presenta.

RESPIRACIÓN

Respirar profundo es uno de los consejos y sugerencias más efectivas para controlar el estrés especialmente si este se empieza a dispersar por todo el cuerpo, pero no solo es respirar aquí una breve explicación.

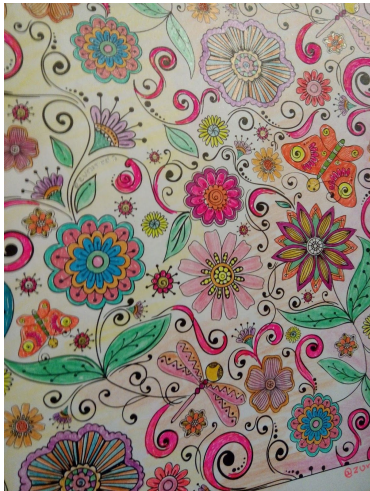
- Inhala con la nariz y respira el aire que mas puedas, sostenlo por unos segundo de preferencia 5 contando lentamente.

- Exhala el aire lentamente hasta vaciar todo el aire, la primera vez que exhalas el aire saldrá muy rápido, es recomendable realizar este ejercicio hasta lograr exhalar muy lento el aire, el secreto está en concentrarte en tu respiración, imaginando por donde pasa el aire desde la nariz y como llega a tus pulmones.

Existen otras maneras extraordinarias de liberar el estrés

Claro que existen desde realizar tareas de forma divertida hasta disfrutar de nuestro pasatiempo favorito.

EJERCICIO GARABATO



Este es uno de los ejercicios que más me gusta realizar solo basta una hoja de papel un lápiz o bolígrafo y listo. Este ejercicio es muy antiguo hoy en día es muy común y lo puedes conocer como ZENTANGLE es un ejercicio que te ayudará a calmarte y a liberar el estrés de forma creativa. Todos esos que se relacionan con líneas, curvas, colores y dibujos son una manera de expresarte y al mismo tiempo te ayudan a controlar el estrés. También existen los libros para colorear que la verdad es una idea excelente yo aun practico esta técnica con mi hijas y no olvides que si lo haces sola/o es un momento perfecto para meditar.

EJERCICIO FÍSICO

Este no debe de faltar a diario, pero no te asustes, no debe ser por mucho tiempo ni sudar la gota gorda, el ejercicio físico puede ser desde estirarse hasta, nadar, correr o hacer un ejercicio extremo, yo en lo personal prefiero aquel ejercicio que me ayude de forma constante,

5

es muy conocido y efectivo es CAMINAR así es mi estimado lector *caminar es el ejercicio de más antiguo y eficiente* para fortalecer nuestro músculos, así que consta con una o dos vueltas de caminata por tu barrio o dentro de la casa durante el día puedes hacer una caminata de 10 pasos diarios, puedes hacer 250 cada hora hasta completarlos claro si esa es tu meta de lo contrario comienza con 5000, otro de mis favoritos es estirar los músculos (stretching) algo sencillo pues el yoga es eficaz pero también tiene sus ejercicios muy complicados que estos hacen que nos desanimemos, no olvidemos otro que podemos hacer en casa y en cualquier lugar y este es bailar. Así que no olvides moverte mientras cocinas, limpias o escribes en tu blog.

BUENA ALIMENTACION

Como sabemos nuestro cuerpo está contento cuando comemos y qué mejor cuando se trata de comida saludable, no se trata de ser veganos o vegetarianos pero bueno si ese es tu meta igual es una buena opción para controlar el estrés la buena alimentación.

- Fruta
- Verdura
- Agua.... si el agua es uno de los líquidos más deliciosos y que el cuerpo disfruta aprovechar pero sin abusar.

**ESPERAMOS QUE PONGAS EN PRÁCTICA ALGUNA DE NUESTRAS IDEAS Y DISFRUTES DE LAS COSAS
SIMPLES CON MUCHO AMOR Y PARA TI.**

Nada con exceso toda con medida

*Recuerda que si las cosas tienen solución no te preocupes
y si nos la tienen entonces no hay de qué preocuparse.*

[Canal Creativo](#) / [Canal Personal](#) / [Blog Creativo](#) / [Los productos y mi opinión](#) / [Desahogandote en Inglés](#) / [Fotografía](#) / [Libros que me gustan](#) / [Pláticas de una madre](#)

