



15 Formas de liberar la tensión diaria

Quizá parezca imposible relajarse o tener un momento para usted, cuando tiene su plato lleno. Si se siente abrumada o estresada, ¡no deje que su rutina la derrumbe! Estos son algunos consejos que le ayudarán a tomarse el respiro que merece para que pueda cumplir con su rutina diaria.

Al levantarse de la cama

- Antes de levantarse de la cama, pase unos momentos con sus propios pensamientos – no con su teléfono. Resista la tentación de revisar los mensajes electrónicos o los avisos de las redes sociales tan pronto como se despierte.
- Comience su día con una actividad que disfrute. Haga tiempo para una caminata en silencio, estírese por unos minutos o escuche su música favorita.

En el auto

- Tómese un minuto para poner atención en silencio a su respiración mientras se calienta o se enfría su auto.
- Acepte las condiciones del tráfico mientras se traslada. Usted no puede hacer nada respecto a los autos que se detienen o arrancan, los semáforos rojos o el comportamiento de los otros conductores. Cambiar su mentalidad y aceptar que estos retos están fuera de su control, puede hacer más soportable el estrés de conducir.

En el trabajo / en la escuela

- Estructure su día haciendo una lista de cosas que necesita lograr y cumpla primero con las más difíciles.
- Póngale atención a su cuerpo y cómo se siente. Cuando sienta que su cuerpo se está poniendo tenso, trate de relajar su postura.
- Trate de tomar su almuerzo en silencio, para variar. Coma lentamente y use ese tiempo para estar con sus pensamientos.
- Use los ruidos diarios o señales en su medio ambiente, como los sonidos de los teléfonos o viajes a la impresora o al baño, para que le ayuden a recordar que debe centrarse y relajarse.
- Si se sorprende a sí misma enfocándose en sentimientos negativos o cosas que la estresan, “voltee la moneda” y trate de recordar cuatro o cinco cosas por las que está agradecida, no importa qué tan pequeñas sean.

Al final de día y camino a casa

- Repase sus actividades del día. Felicítese por las cosas logradas y pase unos minutos haciendo una lista de prioridades para mañana.
- Mientras se relaja o camina a su auto, mantenga el teléfono fuera de su vista. En vez de eso, ponga atención a su alrededor y los sonidos del medio ambiente.
- Si el tráfico en su camino le empieza a afectar, trate de tomar una ruta más entretenida. Incluso si le toma un poco más de tiempo llegar a casa, quizá se sienta más relajada y en paz cuando llegue a casa.

Cuando llega a casa

- Al llegar a su casa, tómese un minuto en su auto para ajustar la transición.
- Una vez en su casa y “libre del trabajo”, póngase ropa cómoda.
- Prepárese para mañana antes de acostarse. Saque la ropa que se piensa poner, prepare su almuerzo y organícese antes de comenzar otro día. Usted misma se lo agradecerá en el futuro.