



Líbrese del estrés (malo)

Hay estrés y hay...estrés malo Si se siente cansado por la mañana, si no se le pasa el dolor de cabeza, si no es capaz de disfrutar de una buena noche de sueño, si tiene demasiado trabajo...entonces sufre estrés malo y tiene que librarse de él.

¿Cómo?

1. Sentado o de pie confortablemente con las manos en su estómago
2. Respire por la nariz despacio y profundamente
3. Una vez que haya inhalado lo máximo que pueda, aguante su respiración durante unos segundos;
4. Exhale el aire despacio por la boca como si fuese a silbar
5. Respire otra vez y repita el ciclo hasta que se sienta mejor

El estrés se puede controlar.

Vea este video y aprenda más sobre el tema.



Source: IMH