

Deteniéndose a oler las rosas

Boletín Mensual Junio de 2014



¿Suele verse corriendo o incluso conteniendo el aliento mientras realiza las tareas cotidianas? Realice este breve cuestionario para ver si puede estar aumentando su estrés al correr a través de la vida:

- 1) ¿Suele controlar la hora durante el día?
- 2) Cuando alguien demora mucho en llegar al punto de un tema, ¿siente el deseo de interrumpirlo y hacer que se apure?
- 3) ¿Suele ser la primera persona en terminar de comer?
- 4) Cuando camina por la calle, ¿se siente atascado detrás de peatones más lentos?
- 5) ¿Se irrita si debe esperar en una cola?
- 6) ¿Se va de restaurantes o tiendas si debe esperar un rato?
- 7) Si queda atrapado en tránsito lento, ¿se molesta más que otros conductores?

Si respondió "sí" a cinco o más preguntas, tal vez sea momento de poner el pie en el freno y d-e-s-a-c-e-l-e-r-a-r.

Abandonemos el apuro y la preocupación

Pasar la vida apurado no es bueno para usted. Suma estrés, puede aumentar la presión arterial y disminuye la alegría cotidiana. Puede disminuir su sistema inmune, de modo que será más vulnerable a las enfermedades. Incluso puede impactar en su capacidad para concentrarse en las tareas y hacer un buen trabajo.

¿De qué maneras puede desacelerar y disminuir el estrés? Aquí tiene algunos sencillos consejos:¹

- 1) **Visite la Madre Naturaleza.** Pase solo treinta minutos por día en lugares verdes. Estar al aire libre aumenta su consumo de luz solar, que puede estimular su sistema

inmune y ayudarlo a dormir mejor. Desenchufarse en un ambiente natural por unos pocos minutos puede disminuir la ansiedad.

- 2) **Escuche sonidos relajantes.** La música suave, las grabaciones de relajación y el sonido de la naturaleza puede disminuir el estrés.
- 3) **Realice ejercicios de relajación.** Lea el artículo en el boletín de este mes que tiene un texto de relajación para que use. Considere aprender a meditar o hacer yoga.
- 4) **Pase tiempo con amigos.** Estar con gente mantiene la mente fuera de pensamientos que generan ansiedad y mejora el humor.
- 5) **Ayude a los demás.** Hasta los pequeños actos de amabilidad, como ayudar a un anciano o hacer una donación a caridad, pueden hacer que se sienta más feliz.
- 6) **Acepte lo que no puede cambiar.** Intente no vivir en el pasado ni obsesionarse por cosas que no puede cambiar. En lugar de eso, concéntrese en cómo puede crear un presente y un futuro mejor.
- 7) **Actúe con felicidad.** El acto de sonreír puede hacerle más feliz. Aunque no tenga deseos de hacerlo, sonría y se sentirá más alegre. Los demás también le sonreirán. Después de un rato, ¡se sentirá más feliz!
- 8) **Use lavanda.** A muchas personas, el aroma a lavanda les resulta relajante. En el dormitorio, puede ayudarlo a dormir bien durante la noche.
- 9) **Vaya al gimnasio.** El ejercicio promueve la producción de endorfinas que, a su vez, hacen que se sienta más relajado y mejor con respecto a su persona.
- 10) **Dé las gracias.** La gratitud aumenta su bienestar. Y ayuda a que disfrute de las buenas cosas que ya tiene.

¹www.sciencedaily.com