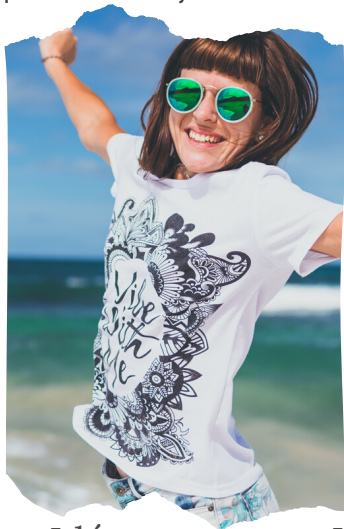


¿Cómo manejo mi ansiedad?

Estas alternativas te ayudarán a lidiar con la ansiedad y puedes practicarlas tú mismo. El primer paso es **CONFIAR EN TI** y en la **CAPACIDAD QUE TIENES PARA AYUDARTE**.



Siéntate y respira. Nada mejor que un momento de relajación pensando en ti. Piensa solo en ti hoy.

Analiza lo que está pasando. Detente a pensar en alternativas para resolver los conflictos.

Busca ayuda. Un profesional te puede ayudar a encontrar las alternativas que no puedes ver con claridad.

Rodéate de gente buena. Distraerte te ayuda a estar más aliviado. Una buena conversación nos alivia las penas y concentra en la solución asertiva.

No consumas cafeína y alcohol. El alcohol pone en riesgo tu capacidad de tomar decisiones, te torna más vulnerable y afecta tu ejecutoria en estos momentos.

Haz ejercicios. Necesitas sentirte motivado y optimista. Hacer ejercicio te ayuda a canalizar el estrés y te reduce la ansiedad.

Practica la relajación. Toma un momento para hacer respiraciones que te conecten contigo mismo.

Descansa un rato. Detén todo lo que estás haciendo y toma un descanso. Lo mereces.

¡Llámanos, en INSPIRA te queremos saludable!

(787)704-0705 / WWW.INSPIRAPR.COM