

## PENSAMIENTOS PARA REDUCIR TU ESTRÉS

No todas las personas reaccionan igual ante los mismos estímulos: unos ante una desgracia se “hunden”, se deprimen, no paran de lamentarse y de decirse así mismos lo desgraciados que son; otros, ante el mismo acontecimiento parecen superarlo enseguida, se ven menos afectados, no se paralizan. Un ambiente potencialmente estresante puede que no podamos cambiarlo; nos haremos más fuertes modificando poco a poco nuestra forma de relacionarnos con los estímulos. **Aquí tienes algunas ideas para reducir el estrés:**

- Vive el presente, saborea el momento: no te lamente del pasado ni te preocupes por el futuro (ocúpate de él pero sin preocupación que te paralice o te estrese).
- Si no puedes cambiar el *estresor*, cambia tu modo de pensar sobre él: por ejemplo, en un atasco de tráfico, enfadándote no lo solucionarás. Disfruta de ese momento escuchando música, recordando tu última juerga, algo gracioso...
- Evita culpabilizarte: eres humano y de los errores también puedes aprender.
- Que tus metas no te impidan disfrutar del camino hasta llegar a ellas.
- Responsabilízate de tus actos, no dejes que decidan por ti ni que te paralicen las críticas. Vive según tus expectativas, no en función de las críticas de otros, nunca podrás contentar a todo el mundo. Date cuenta cuando alguien te esté haciendo un “chantaje” emocional.
- Sé realista en lo que puedes esperar de otras personas. No intentes manipularlas.
- Autodistánciate ante un problema: la emoción te impedirá pensar con claridad. Imagina a otra persona haciendo frente a esa situación.
- Cuando sientas que te invade repentinamente la ira, evita responder de forma inmediata; date un pequeño margen de tiempo para actuar después, con mayor claridad de pensamiento. Busca recursos como inspirar de forma profunda y soplar después lentamente todo el aire mientras piensas en responder de forma tranquila; no te dejes “enganchar” por la ira o la torpeza de otra persona. Cuenta hasta diez antes de responder, piensa en una sonrisa...
- Márcate objetivos y plazos realistas. Controla el tiempo y establece prioridades.
- No te dejes esclavizar por el trabajo. Los descansos son necesarios incluso para poder rendir mejor.
- Valórate: sólo por ser persona eres muy valioso. No necesitas ser el mejor en lo que hagas ni compararte con los demás constantemente.
- No te exijas demasiado.
- Cuida tus relaciones, haz por mejorarlas, expresa tus sentimientos.
- Sonríe y ríe, introduce humor en los momentos oportunos.
- Ocupa tu tiempo de ocio con actividades que te agraden y sean sanas.
- Mímate. Haz ejercicio, relajación...