

DOCE MANERAS DE REDUCIR LA ANSIEDAD

- 1) **HAZ una pausa de 5 minutos por cada 2 horas de trabajo. Repite estas pausas a diario y piensa en ti, en cómo te encuentras en ese momento.**
- 2) **ENTRENATE EN DECIR NO sin sentirte culpable. Recuerda que no podemos agradar a todo el mundo, eso es un desgaste enorme para nuestra calidad de vida.**
- 3) **PLANIFICA TU DIA DEJANDO ESPACIO PARA LOS IMPREVISTOS. Todo no depende de nosotras.**
- 4) **CONCENTRATE en una tarea a la vez.**
- 5) **SOMOS IMPORTANTES.... PERO NO INDISPENSABLES. Prueba a que otras personas de tu entorno hagan alguna de las tareas que asumes a diario.**
- 6) **APRENDE A POSPONER LA NECESIDAD DE HACER FELIZ A LOS DEMÁS. No somos la fuente de los deseos.**
- 7) **PIDE AYUDA, prueba en momentos más fáciles y cuando creas que te dirán que sí. De esta forma reforzarás la conducta.**
- 8) **SEPARA los problemas reales de los otros que anticipas pero no han ocurrido aún. Te hacen perder el tiempo y ocupan un espacio mental precioso.**
- 9) **INTENTA descubrir el placer de cosas cotidianas como dormir, comer y pasear, escuchar música.**
- 10) **NO TE AISLES. Los seres humanos no estamos libres del sufrimiento y en ocasiones nos sentiremos mal. Busca a alguien con quien hablar de lo que te preocupa.**
- 11) **DETEN TUS RUMIACIONES. No te atormentes continuamente con pensamientos negativos. Dedícales un tiempo limitado y analízalos de forma racional o con ayuda de otra persona.**
- 12) **TRABAJA LA FLEXIBILIDAD MENTAL. Realiza pensamientos alternativos que te ayuden a salir de tu punto de vista. Proponte actividades diferentes a las que realizas habitualmente, dale un espacio a la incomodidad en tu vida para aprender a tolerarla.**