

ALCOBENDAS



CLAVES PARA ENFRENTAR LA ANSIEDAD



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS



1. Sonríe, aunque no tengas ganas; tu animo terminara contagiándose por la emoción.
2. Si tienes un problema, trata de pararte a pensar posibles soluciones, intenta ser objetivo y busca alternativas.
3. Realiza ejercicio físico moderado. Regulara el exceso de activación del sistema nervioso. Busca un deporte que te divierta.
4. Mantén un higiene de sueño adecuada.
5. Mantén una alimentación equilibrada.



6. Propicia la desaceleración, reducirá tu ritmo del día a día. Búscate 15 minutos para ti.
7. Planifica tu día a día.
8. Pon en practica técnicas de relajación, yoga, mindfulness, etc.
9. Reaviva tu Sexualidad. El cuidado mutuo y la atracción con una actividad sexual saludable permiten descargar la tensión acumulada.
10. Busca actividad social satisfactoria beneficia a la bajada de tensión.

La ansiedad con miedo y el miedo con ansiedad contribuyen a robarle al ser humano sus cualidades más esenciales.
Una de ellas es la reflexión.



ALCOBENDAS