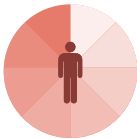


Tips Para El Cuidado Personal de su Alma

Expresa 2 cualidades positivas que posee.



Provoca una risa.
Vea videos de comedia, reflexione a un momento chistoso de su vida y toma unos momentos para reir en voz alta a solas o con un amigo.

Participe en actos de amabilidad, como sonriendo a extraños.



Siente el latido de su corazón por 3 veces al día, o mas.



Tome unos minutos para meditar sobre cosas por las que estás agradecido, y respire despacito.



Juega con una mascota por 15 minutos.



Establece un limite (10 mins) y reflexione en lo que puedes eliminar de tus frustraciones.



Escribe sus estresores en un papel, y después lo rompe.

