

30 TIPS PARA APRENDER A RELAJARTE EN 30

DÍA 1. isigue el ritmo! La música energética mejora la circulación de sangre y oxígeno en el organismo, lo cual es extremadamente beneficioso para el corazón. Sin embargo, si te sientes estresado y preocupado, lo mejor es escuchar música lenta que te permita relajar los vasos sanguíneos y poner la mente en armonía.



DÍA 2. La meditación puede ayudarte a reducir tanto la presión sanguínea como el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas hasta en un 47%.

DÍA 3. Posición fetal. Tomate 5 minutos al día para desconectarte de las preocupaciones de la vida cotidiana y conectarte contigo mismo utilizando el método de posición fetal. Este método te ayudará a relajar el cuerpo y la mente.



DÍA 4. La risa es la mejor medicina. Tomate unos minutos al día para hacer algo que te divierta y te haga reír. Comparte una anécdota divertida con tus amigos, lee un chiste o mira tu comedia favorita.

DÍA 5. Ya que los pies tienen más de 7000 terminaciones nerviosas, una visita al salón de cosmética no solo servirá para embellecerte sino también para relajarte.



DÍA 6. Bebe agua diariamente, según tu peso (1 vaso por cada 10 kilos de peso).

DÍA 7. Revolcarse entre las sábanas puede traerte más beneficios de los que pensabas. Esta acción libera endorfinas, mejora la calidad del sueño y reduce el estrés.



DÍA 8. Procura que los compromisos y responsabilidades de la vida cotidiana no se vuelvan una obsesión. Recuerda que el mundo no se acaba si hoy decides no lavar los platos y salir a dar un paseo.

DÍA 9. Las posturas de yoga que se concentran en la flexibilidad de la espalda y la apertura del pecho permiten que el oxígeno circule de forma libre hacia los pulmones, reduciendo la frecuencia cardíaca y la presión arterial.





DÍA 10. Los componentes del chocolate amargo no solo son beneficiosos para el corazón, sino que también son un excelente tratamiento contra el estrés.

DÍA 11. Hoy deben tomarse unos minutos para respirar!



DÍA 12. Además de hacernos entrar en un estado profundo de relajación, los masajes ayudan a fortalecer el sistema inmune y relajar los músculos del cuerpo.

DÍA 13. Recuerda que todos tenemos permitido llorar. Muchas personas aseguran que se sienten mejor luego de haber llorado y liberado los sentimientos de angustia o preocupación.



DÍA 14. Toma un buen baño de agua caliente aromatizada con esencias y aceites. Cuando salgas te sentirás renovada.

DÍA 15. Ponte en contacto con la naturaleza y tómate unos minutos para caminar por el parque descalzo o sentarte sobre el pasto.



 <p>Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small></p>	<p>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario</p>	
	<p>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES</p>	<p>Número 032/A/2017</p>



DÍA 16. Rodéate del color azul. En muchos estudios se ha descubierto que el color azul es el más relajante. Si estabas planeando renovar tu habitación elige una pintura u objetos decorativos azules.

DÍA 17. Ayudar a tus amigos o compañeros de trabajo a sentirse mejor te dará una sensación de felicidad inigualable.



DÍA 18. Tómate 10 minutos de descanso en el trabajo y no hagas nada más que cerrar los ojos, respirar y relajarte.

DÍA 19. Realiza los cambios paso a paso. Si la lista de consejos es muy larga, intenta concentrarte en una cosa por vez. Siempre es mejor hacer pocos cambios pero efectivos, en lugar de intentar hacer todo junto sin obtener buenos resultados.



DÍA 20. “Hoku” es el nombre que la medicina china le dio a la piel que se encuentra entre el dedo índice y el pulgar. Si presionas este punto durante 30 segundos podrás reducir el estrés y aliviar la tensión del cuerpo.

DÍA 21. Diversas investigaciones han demostrado que la falta de omega 3, ácidos grasos y vitaminas esenciales puede causar cambios de humor. Intenta incorporar alimentos naturales a tu dieta, como frutas, verduras, nueces, pescados, y verás los resultados.



DÍA 22. Reserva un día a la semana para hacer lo que más te gusta. Toma un curso, aprende un idioma, toma clases de baile, canto, pintura o cualquier otra actividad que te ayude a desconectarte de la rutina.

DÍA 23. Hoy en día es importante aprender a estar desconectados y disfrutar de nuestro tiempo sin celular, sin internet, y sin televisión. Esto también nos sirve para fortalecer las relaciones humanas.



DÍA 24. Invierte más tiempo en abrazos! Algo tan simple como un abrazo puede traer muchos beneficios para tu espíritu y tu salud.

DÍA 25. Planea un fin de semana especial, solo o en familia, para romper con la rutina y renovar energías.





**Universidad
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**

VIGILADA MINEDUCACIÓN

**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
032/A/2017



DÍA 26. La falta de sueño puede ser una de las causas del estrés y los cambios de humor. Si tienes 30 minutos libres, en lugar de mirar televisión, utiliza ese tiempo para descansar el cuerpo y la mente.

DÍA 27. Visita nuevos lugares o realiza paseos por tu ciudad. Es importante estar en lugares que no sean la casa o el trabajo.



DÍA 28. La sonrisa es una de las armas más poderosas que tenemos. Empezar el día con una sonrisa puede hacernos sentir mucho más felices.

DÍA 29. Escribe lo que sientes. Toma un lápiz y un papel y escribe todos los pensamientos negativos o preocupaciones encerradas en tu cabeza. La escritura es una excelente forma de expresión que nos ayuda a liberar sentimientos y acomodar ideas.



DÍA 30. Tomate este día para valorarte a ti mismo y a todo lo que te rodea. Uno de los secretos para la felicidad es aprender a valorar la vida y todo lo que viene con ella.

 <p>Universidad de Santander</p> <p>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</p> <p>VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	<p>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario</p>	
	<p>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES</p>	<p>Número 032/A/2017</p>

WEB GRAFIA

30 Tips para aprender a relajarte en 30 días. [En línea]. [Fecha de consulta: julio 21 de 2017]. Disponible desde: <http://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=2132>