

TENDENCIAS

7 acciones para eliminar el estrés en un minuto

El Ciudadano · 7 de mayo de 2015

¿Cuántas veces al día sientes que vas a explotar por la cantidad de pendientes que tienes? El ritmo de vida actual hace que las personas permanezcan en un estado



Cuando una persona está estresada todo el tiempo es normal que cometa errores, tome decisiones equivocadas, deje a un lado sus responsabilidades y altere su calidad del sueño, por eso es importante seguir estos pasos para eliminarlo de tu vida.

1. Respira profundamente. Los ejercicios de respiración profunda te ayudan a calmar tu mente y mejorar tu perspectiva, ya que estimulan la producción de endorfinas, hormonas que generan bienestar.

2. Sácalo. Deja salir el estrés ya sea gritando, llorando, riendo o caminando. Te sentirás más tranquilo y relajado cuando lo hagas.

3. Visualiza un lugar tranquilo. Cierra los ojos e imagina un paisaje relajante o recuerda un lugar que te haya inspirado paz.

4. Escucha tu canción favorita. Diversos estudios comprueban que la música es ideal para relajar a las personas, pero si escuchas alguna melodía que te encante, el efecto se duplicará.

5. Limpia una naranja. Además de llenarte de vitamina C y nutrientes, el hábito de pelar, así como el aroma de esta fruta sirve como relajante, ya que reduce los niveles de estrés, de acuerdo con un estudio del Department of Nursing, Youngnam Foreign Language College.

6. Acaricia a tu perro. Si estás cerca de tu mascota, aprovecha para acariciarla cuando te sientas muy tenso, ya que de acuerdo con investigadores del National Center for Infectious Diseases, estos animales disminuyen la presión arterial.

7. Limpia tu escritorio. El desorden es un reflejo de todo el estrés que vives en tu trabajo, así que organiza todo y sentirás como fluyen mejor las cosas.

Fuente: El Ciudadano