



- **R**espira conscientemente tu propia respiración, siéntela y afloja el cuerpo (los brazos, las piernas). Calmará el barullo mental, tranquilizarán las emociones y relajará el cuerpo. Hazlo cuantas veces sientas que lo necesitas: en la casa, el trabajo, mientras esperas... La respiración te trae al momento presente.

- **S**eamos conscientes de respetarnos, valorarnos por lo que somos y no por lo que quisieras ser. Pongamos límites claros y afectuosos, afrontemos los miedos infantiles y psicológicos. Haz lo que quieras hacer y lleva los miedos de la mano, haciéndolo tu amigo.



- **A**flójate, sonríe, ríete, cuando se presenta la risa; es sana y relajante.

- **A**cepta en la vida lo que es, vive tu vida. Acompaña a los demás sin "cargar" emocionalmente con sus experiencias.

- **T**en espacios para ti: paseos por el campo o por la playa, oír música de Mozart, contemplar un paisaje... cuanto mejor te encuentres contigo, mejor estarás con los demás.

- **D**escansa, duerme lo suficiente, come sano e incorpora más fruta, verduras, agua...

- **O**bsérvate, mira que estas haciendo con tu vida que te agobia. Toma pequeñas decisiones, que sean sólo para ti, para sentirte bien contigo. Disfruta, juega y sé agradecida/o por lo que tienes y deja de lamentarte o quejarte, por lo que no tienes.

- **C**ompréndete a ti misma/o y a los demás. Cada una/o da lo que tiene en cada momento, también nosotras/os. Deja de querer cambiar a los demás, esa es una tarea inútil y desvitalizante.

- **O**bserva qué personas o situaciones te causan estrés. ¿Qué asuntos pendientes son tuyos? Actúa y deja de postergar.

- **P**rescinde de complacer o agradar excesivamente a los demás, te sentirás resentida/o con ellas/os y rabiosa/o contigo.

- **E**l Amor hacia los demás comienza con el amor hacia uno mismo (no podemos dar lo que no tenemos)

- **V**ivir sin estrés, con tranquilidad (que no es pasividad) hace que el tiempo se nos alargue y evitamos enfermedades.

- **T**odo lo aquí expuesto, se va resolviendo entrando en acción. Lo más importante es ser consciente de lo que es...