

4 CONSEJOS de batyr para afrontar la presión



Tomate un descanso

Que tengas 5 min, 15 min o una hora, necesitamos descansos para dar a nuestro cerebro espacio para pensar.



Actúa en ella

Hacer una lista es una manera estupenda de aliviar la presión. Desglosa las cosas que tienes que hacer en pequeñas acciones, y avanza etapa por etapa.



Desafia tus pensamientos

Cuando estamos sintiendo mucha ansiedad y estrés, es mucho más difícil manejar una situación de manera productiva. Entonces, ¡te desafiamos a que desafíes tus pensamientos! Intenta imaginar que es un@ de tus amig@s que se siente desbordad@. ¿Qué clase de consejos le darías para ayudarlo a superarlo?



No guardes todo por dentro

Si no paramos de llenar un globo de aire, terminará reventando, al menos que dejemos que el aire se escape un poco. Es importante encontrar maneras satisfactorias de evacuar nuestras preocupaciones y problemas para poder aliviar la presión y evitar que las cosas se acumulen.



@batyraus



facebook.com/batyraus

