

Rutina

EXPRES

ANTI estrés

Identificas

"estoy emocionalmente AGOTADA"

"deseo abarcar demasiadas cosas"

"no puedo parar este ritmo"

"siento una intensa angustia"

@psico_morienta

Cada emoción deja

HUELLA

TE invito a probar este

LISTADO

de estrategias **ANTIestrés**

♥ **Llama a un AMIGX**

♥ **Medita o reza durante 15 min**

♥ **Mira un vídeo o peli divertida**

♥ **Regalate un MASAJE**

♥ **Date un paseo de 20 min**

♥ **Lee un libro de autoayuda**

♥ **Escribe en tu diario que sientes**

@psico_mporienta

LISTADO

AHORA elabora Tú
de estrategias ANTIestrés















@psico_mporienta

AHORA dibuja un

ocho

♥ FUERA escribe todo aquello que te provoca **estrés**

♥ DENTRO escribe todas **TUS** estrategias **ANTI estrés**

@psico_mporienta