

Cuidate. Querete.

Recordá que sos responsable de tu bienestar, nadie mejor que vos mismo para cuidarte. Evitá las malas posturas y los pensamientos tensionantes: dañan tu cuerpo y generan una química nociva.

Hacé ejercicio: Al menos 2 veces por semana realizá alguna actividad física que te haga transpirar, es preventivo y genera endorfinas.

Usá tu cuerpo: Los trayectos que puedas hacelos caminando o en bici. Subí 2 pisos por escalera y recién después tomá el ascensor, y luego intentá bajar por escalera. Todo lo que hagás a lo largo del día se acumula y según la OMS debería llegar a 30 minutos diarios.

Y evitá el estrés: No trates de ser perfecto: decidí cuanta ansiedad vale algo, y no le des más que eso.

Una gran parte del estrés se produce por la no aceptación de la realidad: las cosas son como son y no podemos evitar que los demás sean como son. Si uno parte de la aceptación de la realidad tiene más posibilidades de modificar su actitud al respecto y no hacerse daño.

Según Chopra lo importante no es lo que el otro dice o hace sino cómo eso impacta en nosotros y por qué nos afecta.

SISTEMA DE TRABAJO SALUDABLE

www.trabajosaludable.com.ar