

Cómo calmar el estrés y la ansiedad

Relajación del sistema sensorial



TACTO

- Abraza a un ser querido
- Acurrúcate con tu mascota
- Mímate con sábanas limpias o una manta suave
- Usa prendas suaves y respirables
- Elige un hobby práctico



OLFATO

- Hornea algo saludable
- Hierve agua con canela en rama, clavo de olor y pimienta de Jamaica
- Ponte una loción o un perfume
- Compra flores frescas
- Usa aromaterapia en un difusor

OÍDO



Lorem ipsum

- Escucha tu música favorita
- Llama a un ser querido
- Escucha sonidos ambientales
- Escucha un audiolibro
- Mientras haces una caminata, concéntrate en los sonidos de la naturaleza

VISTA



- Cuelga fotos que te hagan feliz
- Da un paseo en automóvil por un camino pintoresco
- Mira las estrellas
- Haz un dibujo de tu lugar favorito
- Mira una película divertida

GUSTO



- Comienza un reto culinario: desafía a un amigo a preparar una comida saludable e intercambien recetas
- Come un trozo de chocolate negro
- Cocina con hierbas frescas
- Aliméntate con un propósito saludable