1 IDENTIFICAR Y MANEJAR LA REACCIÓN DE ESTRÉS

Cuando algo en su entorno lo impulsa emocionalmente, entra en modo de lucha, huida, congelación o adular a medida que su cuerpo libera hormonas del estrés. esto se llama su reacción al estrés.

Habilidades de Estrés para la Serenidad

Las habilidades para el estrés son habilidades que lo ayudan a navegar su respuesta al estrés, calmarse y volver a una mentalidad esperanzada. Al practicar las habilidades para el estrés, se está enseñando a sí mismo cómo trabajar con la respuesta química de su cuerpo a los estímulos externos y luego responder con calma.

- Regla de los 90 segundos
- Técnicas de respiración
- meditación
- Sueño
- musica relajante
- visualización
- escribir en un diario
- ejercicio
- compromiso sensorial
- jardinería
- tiempo cerca del agua y la naturaleza.

Hopeful Cities™
an iFred.org project

Participa gratis en el Desafío de Esperanza Global y únete al Movimiento de Ciudades Esperanzadas en
hopefulcities.org