

Herramientas para mejorar tu vida



Acciones diarias

- En la noche piensa en 5 cosas que disfrutaste de tu día
- Grounding / tiempo en la naturaleza (20 min)
- **Medita o reza (al menos 10 minutos diarios)**
- Acuéstate temprano
- Lee cosas que te inspiren
- Escribir-journaling
- Expresar lo que sientes
- **Haz ejercicio (30 min)**
- **Practica la gratitud**
- Reduce el tiempo en las redes
- Repite afirmaciones positivas
- Rodéate de personas positivas



5 acciones para calmar la tus pensamientos y/o ansiedad

- Respiraciones profundas
- Enfocarte en algo totalmente diferente
- Escuchar música relajante de sonidos de la naturaleza
- Utilizar aceites esenciales como lavanda
- Grounding (caminar descalzo en la tierra)



Cosas a evitar

- Mucha cafeína
- Exceso de comida procesada
- Evitar ver noticias, periódicos
- Limpiar sus redes sociales
- Pensamientos negativos
- **Hablar de problemas y mala salud**
- Rodearse de personas negativas
- Guardarse las cosas que les molesten
- Hablar de cosas que los hacen sentir mal



Alimentos a consumir

- Verduras de hoja verde (Como espinacas y acelgas)
- Nueces, semillas
- Probióticos (kéfir)
- Espárragos
- Almendras
- Cúrcuma
- Chocolate oscuro (70%)
- Infusión de manzanilla
- Salmón
- Avena entera
- Bayas (fresas, moras, arándanos azules)
- Naranjas
- **Al menos 3-4 porciones de fruta diaria**