

### Práctica la relajación

Requiere sesiones de 10 minutos para aprenderla. Después, unos pocos minutos serán suficientes.

Se trata de tensar todos los grupos de músculos a la vez, durante 5 segundos:

Cerrar los puños.

Doblar los brazos por los codos intentando tocarse los hombros con los puños.

Encoger los hombros.

Apretar la cabeza hacia atrás (contra el sillón, si se tiene) y tensar la nuca.

Cerrar los ojos y apretarlos con fuerza.

Apretar los dientes y los labios.

Extender las piernas y elevar los talones del suelo para tensar los músculos del estómago.

Coger aire.

Después, dejarse caer en el sillón, permitiendo que todo el cuerpo se relaje lo más posible. Permanecer así, concentrándose en una imagen mental relajante.



### Disfruta de cada día

Escribe una larga lista de actividades agradables. Elige al menos una de ellas para ponerla en marcha.

---



---

Pequeñas cosas a introducir en la vida cotidiana: pensamientos, lugares, personas, actividades y momentos que te produzcan placer, disfrute, alegría, paz, humor o tranquilidad.

---



---

Equilibrar la vida familiar, laboral, el ocio, el descanso, ¿cómo lo veo?

---



---