

Regula las emociones y gestiona la fatiga cuando tienes poco tiempo

Cuando tienes 1 minuto:

- Inhala contando hasta 5, mantén la posición contando hasta 5, exhala contando hasta 10. Repita al menos 3 veces.
  - Smell it; IVOfite nt
  - Toma unos tragos de agua
  - Piensa en una cosa que te hizo feliz t->d8. Y
  - Pide un abrazo
  - Tétisomeone cómo te sientes
- 
- 

Cuando dispongas de 5 minutos:

- Us. ten 10 una canción favorita
  - Aplicación Usean como Headspace o Calm para un rápida rnecraftation
  - Estira el cuello y los hombros
  - Date un masaje en las manos o en las sienes o usa un masajeador de cuello
  - Maquillaje de té o café
  - Practice progresivo músculo re&ax.. 3ción
  - Practique una estrategia activa, comola de expresar sus sentimientos.
- 
- 

Cuando dispongas de 15 minutos:

- Toma una ducha
  - Escribe cómo y cómo yova, y sentimientos, y por qué, o una lista de gratitud
  - Usten al ritmo de la música y la peluca o bailando
  - H; IVe un \$13Ck
  - Ve a shortwork/corre
  - Empate u oolor
  - Sigue una meditación guiada usando una aplicación o YouTube
- 
- 

Cuando dispongas de 30 minutos:

- Toma un baño
  - Mira un episodio de tu serie favorita
  - Reada capítulo de un libro, o escuchar un podcast o audiobook
  - Fillp1tvou9h una revista
  - Llamar a un amigo
  - Escribir una carta a un ser querido
  - Oo yog:t o c-crc:isc
  - Remoja tus pies en agua caliente con sales de Epsom o aceites esenciales
- 
- 

Cuando dispongas de 1 hora:

- Reúnete con un amigo para almorzar o comer
  - Geta un tratamiento de cuidado personal, como un masaje o facial
  - Ver una película favorita
  - Toma una siesta
- 
-