

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 or bailando
 - H; IVe un \$13Ck
 - Ve a shortwark/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
-
-