

# Rutina

# EXPRES

# ANTI estrés

## Identificas

"estoy emocionalmente AGOTADA"

"deseo abarcar demasiadas cosas"

"no puedo parar este ritmo"

"siento una intensa angustia"

Cada emoción deja

# HUELLA

TE invito a probar este **LISTADO**

de estrategias **ANTI estrés**

♥ Llama a un **AMIGX**

♥ Medita o reza durante **15 min**

♥ Mira un vídeo o peli divertida

♥ Regalate un **MASAJE**

♥ Date un paseo de **20 min**

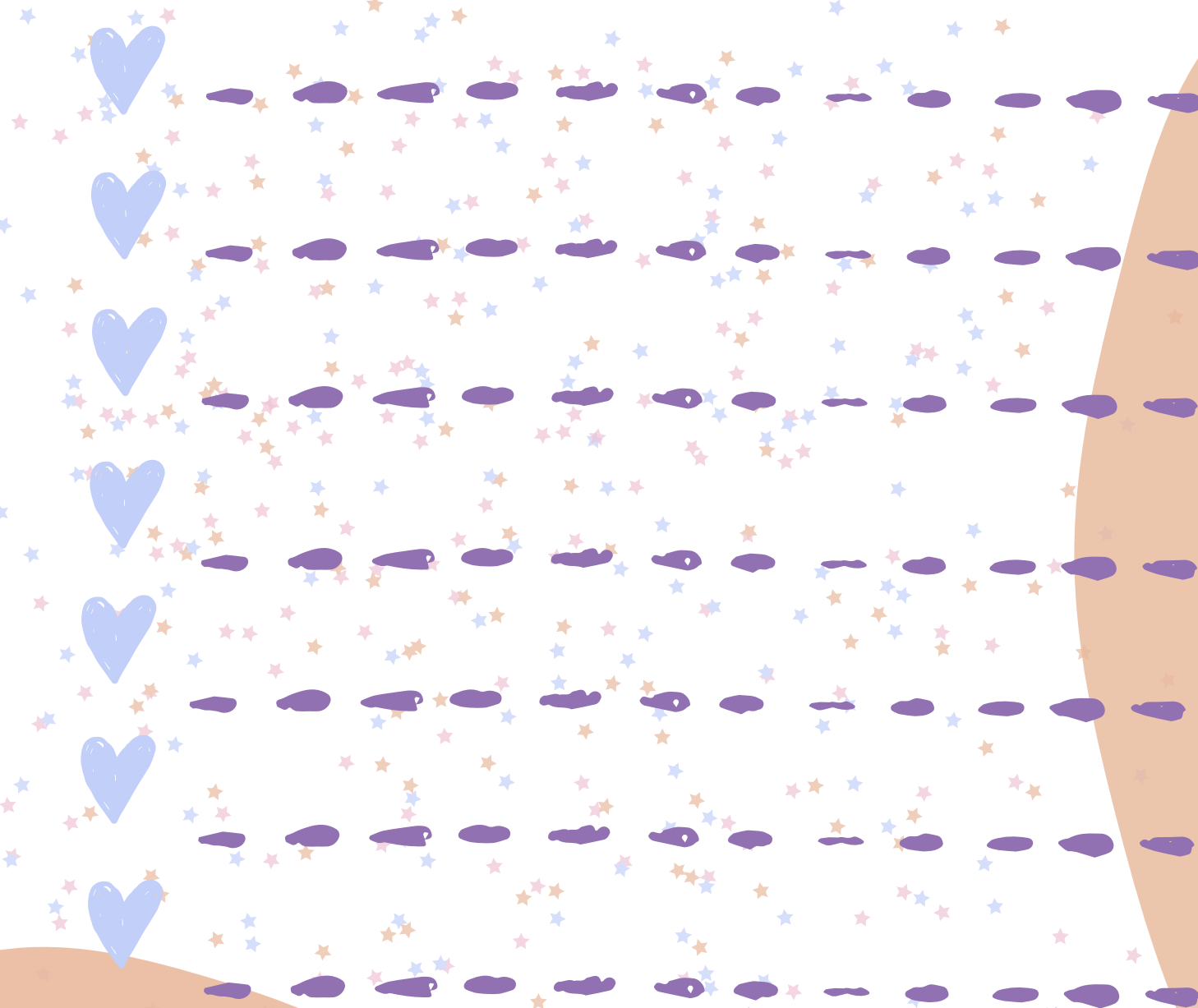
♥ Lee un libro de autoayuda

♥ Escribe en tu diario que sientes

AHORA elabora TÚ

LISTADO

de estrategias ANTIestrés



AHORA dibuja un **ocho**

♥ **FUERA** escribe todo aquello que te provoca **estrés**  
♥ **DENTRO** escribe todas **TUS** estrategias **ANTI estrés**

