

## Utilice esta guía para crear un balance en tu vida:

Considera la prioridad y causa de tu estrés para decidir cuáles niveles te ayudarán crear un óptimo balance. Cuando todas las áreas de la pirámide trabajan en armonía, se alcanzará el sentido de bienestar más alto y una gran satisfacción en tu vida

### TÉCNICAS INMEDIATAS PARA EL CONTROL DE TENSIONES

Para las emergencias estresantes diarias, tales como los tapones, mucho trabajo o problemas familiares, selecciones una o más de las destrezas ubicadas en el **Tope** de la pirámide para poder manejar estas situaciones

#### DESTREZAS DE CONTROL

Respiración profunda  
Actitud positiva  
Vacaciones mentales



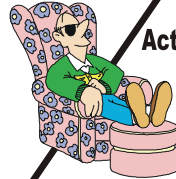
#### ACTIVIDADES DIARIAS DE APOYO

Para desarrollar habilidades de control, de manera que usted se pueda sentir equilibrado emocional y físicamente, entonces lleve a cabo una o más de las actividades físicas de una de las cuatro categorías localizadas en el **Medio** de la pirámide

#### ACTIVIDADES DIARIAS DE AYOYO

##### Actividades Placenteras:

Escuchar música  
Disfrutar un baño caliente  
Terapia del humor  
Ver un película  
Dar y recibir un abrazo



##### Actividades Físicas:

Estar físicamente activo  
Descansar lo suficiente  
Consumir una variedad de alimentos



#### ACTIVIDADES PARA TODA LA VIDA

Para poder alcanzar un balance a largo plazo que te ofrezca la habilidad de poder controlar cualquier situación adversa en tu vida y alcanzar un sentido de paz, entonces explore y practique las actividades sugeridas en la **Base** de la pirámide

#### Bienestar Emocional:

Actitudes positivas  
Desarrollar una auto-imagen apropiada  
Expresar los sentimientos de una manera sincera y controlado  
Escribir un diario



#### Bienestar Social:

Participar en actividades comunitarias  
Compartir con la familia, las amistades y mascotas  
Cooperar y dar a los necesitados  
Interesarse por los niños y mascotas entrados en edad

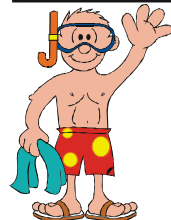
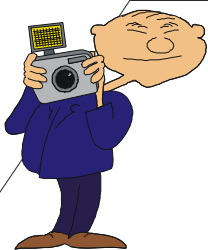


Incorpore en su vida las actividades recomendadas cada uno de los niveles en la pirámide que se ajuste a sus necesidades, estilos de vida y valores

Sea creativo e incorpore otras ideas

#### BASES PARA TODA LA VIDA

Desarrollar un sentido de auto-satisfacción personal derivado de pasatiempos o del trabajo  
Separar tiempo para dedicarse a la meditación o a orar  
Vivir en armonía con la naturaleza



Actitudes positivas ante los retos y oportunidades que te da la vida  
Enfatizar en tu desarrollo espiritual  
Reflexionar en torno a tus valores personales, metas y decisiones

