

## 23 MINI RITUALES ANTI STRESS

- Sentarse un rato en un lugar natural. En lo posible, descalzarse.
- Detenerse a respirar profundo, solo concentrándonos en la respiración.
- Beber un te de hierbas naturales, agradeciéndole antes, al espíritu de la planta.
- Tomar una siesta (no importa a que hora sea!).
- Comer algo rico, aunque haya que salirse un poquito de la dieta, y saborearlo hasta el último trocito.
- Poner tu música preferida y cantar (o bailar).
- Abrazarse amorosamente mientras nos decimos a nosotros mismos "todo está bien".
- Preparar un regalo para alguien hecho con tus manos, en lo posible reciclando algo que ya tienes.
- Sacudir brazos y piernas, y finalmente todo el cuerpo. Si surgen emociones en forma de gritos o llanto, dejarlas salir.
- Practicar hacer las tareas del día como en cámara lenta sin dejarnos llevar por el ritmo del mundo.
- Buscar un programa de humor y reír con ganas.
- Realizar una caminata de 10 minutos en completo silencio.
- Atender las plantas. Hablar con ellas. Escucharlas en tu corazón.
- Escribir en un papel las 10 cosas que agradeces, hacerles un marco y colgar la lista como un cuadro.
- Escribir en un papel las 10 cosas que te enojan o entristecen y quemarlo.
- Escribir una carta de amor a ti mism@, perdonando aquello que quedó pendiente.
- Dar una vuelta por el barrio sin llevar el celular.
- Encender una vela y simplemente observar su llama arder.
- Llamar a algún amigo que no veas hace años e invitarlo a tomar un café (o lo que quieras).
- Terminar de leer ese libro que dejaste postergado.
- Regalarte un "*día libre de internet*".
- Armar un collage con fotos que reflejen tus momentos de gloria.
- Escuchar un audio de relajación

NOTA: Puedes elegir cualquiera de estas pautas y aplicarla cuando quieras.

Si deseas contarme tus experiencias, puedes escribirme a [fc@flaviacarrion.com.ar](mailto:fc@flaviacarrion.com.ar)