Mi estrés

PIENSA

SCAN ME

Si alguien te observara...

¿Diría de tí que vives con prisa? ¿ Que vives acelerado o acelerada?

- ☐ no-nunca
- ☐ a veces
- ☐ si siempre

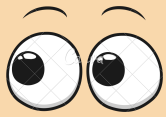
¿Corremos por la vida, en vez de vivirla?

- ☐ no-nunca
- ☐ a veces
- ☐ si siempre

¿Quieres conocer como puedes reducir tu estrés?

SCAN ME

¡Descubre!



ME PREOCUPA

¿Qué actitudes y conductas de "adicción a la prisa" veo y me preocupan en las personas que quiero cercanas a mí?

¿Qué pienso sobre ello?

¿Qué siento?

JUEGA

PROPUESTA ACTIVA EN SALUD, ¿CUENTO CONTIGO?

Agradecemos tu participación anónima.

Tus propuestas nos ayudan a construir salud.

Edad: Género:

A veces corremos por la vida en lugar de vivir la vida, vamos acelerados y aceleradas, para mejorar mi salud , afrontar el estrés, vivir la vida sin prisa ¿Qué conducta concreta podría/ voy a hacer?

.....

.....

¿Qué mensaje le voy a dar a la persona que quiero y cuido para que mejore sus actitudes y conductas para que viva sin prisa?

.....

GANAR GANAR

¿Conoces el mejor aliado contra el estrés?

SCAN ME

Si quieres profundizar más y…

Sobre el control del estrés y descanso entra en:

TENEMOS MUCHO QUE GANAR

¿CUENTO CONTIGO?

Ante cualquier duda sobre tu salud relacional o emocional no dejes de consultar a tu profesional de referencia.

SCAN ME

ÁREA DE PREVENCIÓN A LAS DEPENDENCIAS

CUENTA CONMIGO, CUENTO CONTIGO