

## Intente esta técnica rápida de relajación.



Relajándose, usted puede disminuir los efectos físicos de la tensión, y esto lo ayudará a sentir, pensar y trabajar mejor.

1. Usted puede intentar esta técnica sentado, de pie o acostado. Asegúrese que su ropa sea cómoda y que su cinturón esté suelto. Comience respirando por su nariz.

2. Cuente silenciosamente hasta cinco, inhalando, mientras que deja llenar de aire su abdomen.

3. Cuente silenciosamente hasta cinco, exhalando, mientras que deja escapar el aire a través de sus labios levemente apretados.

4. Realice esta respiración profunda por dos minutos o más. Con práctica, usted podrá contar lentamente hasta diez o más. Usted puede mejorar este ejercicio si se imagina respirando la brisa del océano, imaginando un lugar pacífico o un paisaje.



La próxima vez que sienta "síntomas de tensión", realice una o más de estas técnicas. Recuerde, no todas las tensiones son negativas. ¡La forma en que usted enfrente las situaciones es lo que cuenta!

Tómese unos minutos para organizar su propio plan para saber cómo enfrentar su tensión.

Comparta esto con su familia, amigos, y compañeros de trabajo, hágalos saber que es lo



### México

Av. Paseo Tijuana No. 406 Piso 1  
Edificio Allen Loyd Zona Río Tijuana, B.C.  
Tels: 683-2902 y 683-5161

[www.simnsa.com](http://www.simnsa.com)

## Como reducir la **TENSIÓN**

tensión

