

CONTRA EL ESTRÉS...



1. Relájate



2. Haz ejercicio

3. Gestiona el tiempo



4. Duerme a pierna suelta

5. Ríete



Yo 

que me
traten bien

¿Y tú...?

6. Evita conflictos en el trabajo

7. Cuida lo que comes



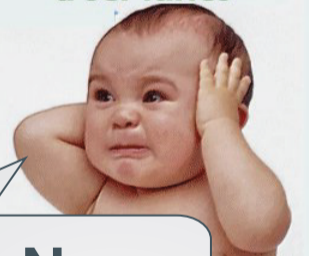
8. Cuida lo que piensas



EXAGERAR ES
COMENZAR A
INVENTAR

9. No exageres

¡Ay mamá!
Mañana ya vuelve
a ser lunes



10. No generalices

11. No interpretes el pensamiento



12. No impartas justicia

13. Prémiate

