

# CONTRA EL ESTRÉS...

## 1. RELÁJATE



## 2. HAZ EJERCICIO



## 3. GESTIONA EL TIEMPO



## 4. DUERME A PIERNA SUELTA



## 5. RÍETE



## 6. EVITA CONFLICTOS EN EL TRABAJO

Yo   
que me  
traten bien  
¿Y tú...?

## 7. CUIDA LO QUE COMES



## 8. CUIDA LO QUE PIENSAS



## 9. NO EXAGERES



## 9. NO GENERALICES NI TE ANTICIPES



## 10. NO INTERPRETES EL PENSAMIENTO DE LOS DEMÁS



## 11. PRÉMIATE

