

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

