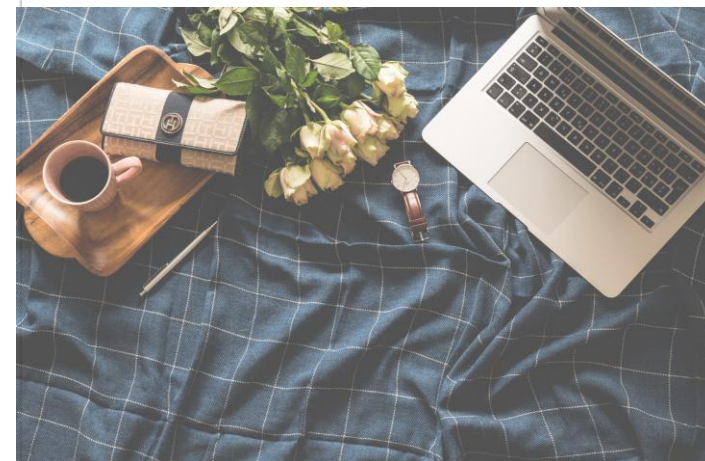


- We think that place your hand in your belly and take 10 deep breaths with your hand going up and down it's a good way to reduce stress. You can also sit quietly and look around the room.

- Pensamos que poner las manos en tu barriga y respirar diez veces profundamente moviendo tus manos arriba y abajo mientras respiras puede ayudarte a calmar tu estrés. También puede ayudarte el sentarte quieto y calmadamente y mirar a tu alrededor

- Pensem que posar les mans a la teva panxa i respirar deu cops profundament movent les teves mans a dalt i a baix mentre respires pot ajudar-te a calmar el teu estrès. També pot ajudar-te el asseure't quiet i calmadament i mirar al teu voltant.

Reduce your stress with mindfulness



Enjoy a
Healthy
Lifestyle

What is mindfulness?

Mindfulness is about paying attention in a particular way on purpose, in the present moment and without judgement. To practise mindfulness you need time and space for you practise. You have to observe the present moment, you should let your thoughts pass and you don't judge things.

Stress reduction

techniques:

- meditate
- breathe deeply
- be present
- reach out to others
- tune into your body
- laugh out loud
- playing soothing body
- be grateful
- go outdoors
- slow down
- have alone time
- drink tea
- be kind to yourself

Qué es mindfulness

Mindfulness consiste en prestar atención de una manera particular con un objetivo, en un momento presente y sin prejuicios. Para practicar mindfulness necesitas tiempo y espacio. Tienes que observar el presente, dejar pasar los pensamientos y no juzgar las cosas.

Técnicas para reducir el estrés:

- Meditación
- Estar presente
- Llegar a otros
- Sintonizar con tu cuerpo
- Reír en voz alta
- Escuchar música relajante
- Mover tu cuerpo
- ser agradecido
- Ir al aire libre
- Tener tiempo a solas
- beber té
- Ser bueno contigo mismo

Què és mindfulness?

Mindfulness consisteix en prestar atenció d'una forma particular amb un objectiu; en un moment present i sense prejudicis. Per practicar mindfulness necessites temps i espai. Has d'observar el present, deixar passar els pensaments i no jutjar les coses.

Tècniques per reduir l'estrés:

- Meditació
- Arribar als demés
- Sintonitzar amb el teu cos
- Riure en veu alta
- Escoltar música relaxant
- Moure el teu cos
- Ser agraït
- Anar a l'aire lliure
- Tindre temps a soles
- Beure te
- Ser bo amb tu mateix