

Autor: Jaime Gisbert

Web: <http://www.MundodelMarketing.com>

CONSEJOS PARA REDUCIR LA TENSION

En esta ocasión no vamos a enseñar nada sobre Temas de Marketing en Internet ni nada similar, sino unos ejercicios que usted debería seguir cada día para reducir las tensiones del trabajo y la rutina. Esto lo encontramos un día navegando por la red y sinceramente no recordamos el sitio donde lo encontramos, es una pena porque tenían más ejercicios de este tipo también interesantes.



La tensión puede hacerle sentirse nervioso, triste o deprimido. Puede estar muy preocupado por su familia, el trabajo y problemas de dinero. Vivir con esta lucha cada día puede dejarlo cansado, nervioso y pensando que su situación no tiene remedio.



Puede reducir la tensión haciendo lo siguiente:



1. Respire profundo varias veces. Esto hace que respire más lento y que sus músculos se relajen.



2. Haga ejercicio. Váyase a caminar durante el día.



3. Piense positivamente. Recuerde las cosas buenas que hay en su vida.



4. Cuente hasta diez. Esto hace que se detenga y se relaje antes de reaccionar ante la situación que le causa tensión.



5. Estírese bien. El estirarse hace que los músculos se relajen y se sienta menos tenso.



6. Vaya a un masajista para que le dé un buen masaje a los músculos tensos. Los músculos que están detrás del cuello y arriba de la espalda normalmente se vuelven tensos cuando usted está tenso. Un masaje les ayudará a relajarse.



7. Báñese o tome un baño con agua caliente. Esto ayuda a relajar sus músculos.



8. Escuche una buena música. La Música también le ayudará a relajarse.



9. Hable con su familia y amigos acerca de sus sentimientos. Es importante que ellos sepan cómo se siente para que le puedan ayudar.



10. Pida ayuda cuando lo necesite. Si usted no duerme bien, tiene dolores de cabeza y dolor de cuello o espalda, debe ir a una clínica.

Autor: Jaime Gisbert

Web: <http://www.MundodelMarketing.com>

Agregue este artículo a su Web, Boletín, Cursos (como bono), etc Solamente tiene que entregar este documento tal y como está aquí (no se permiten modificaciones). Recuerde poner también el Autor y nuestra Web (el enlace tiene que poderse clickar para ir directos a la web) Si tiene cualquier duda por favor contáctenos en www.MundodelMarketing.com/contacto.htm
