

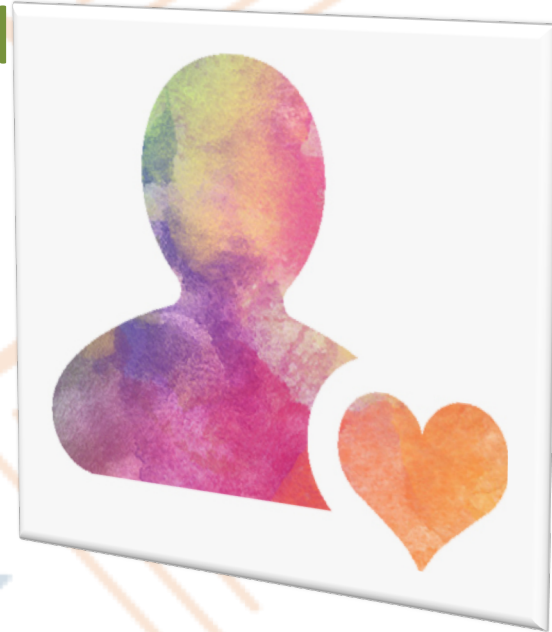
# Manifest Your Mood-Take Control of Your Happiness

Manifieste tu estado de ánimo: toma el control de tu felicidad



It's a good day to be happy!

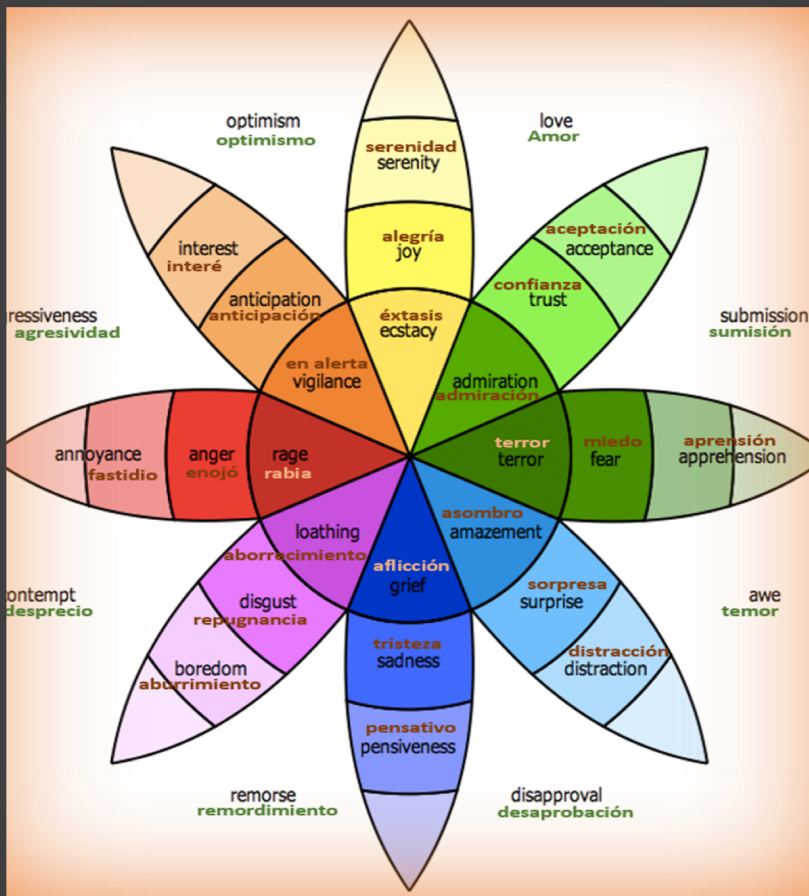
Hoy es un buen día para ser feliz!



Presentation by:  
**Kristin A. Drake**

**Director of Business Development**  
**Peak Behavioral Health Services**

Behavioral Health



The Only Person Who  
Controls You is YOU  
La única persona que te  
puede controlar eres TU

- "No one can make you feel inferior without your consent."
- ~Eleanor Roosevelt
- "Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento."
- ~Eleanor Roosevelt



# Ways to Manifest Your "Happy" Mood

## Maneras de manifestar un estado de ánimo "feliz"

How I feel  
Como me siento

with makeup  
con maquillaje

without makeup  
sin maquillaje



### 20 Powerful Mood Boosters

### 20 Poderosos Estimulantes del Animo



avocado  
Aguacate



blue potatoes  
Papas Moradas



blueberries  
Arandanos



broccoli  
Brocoli



coconut  
Coco



dark chocolate  
Chocolate Negro



eggs  
Huevos



flaxseed  
Linaza



Greek yogurt  
Yogurt Griego



Green tea  
Te Verde



honey  
Miel



mussels  
Mejillones



oatmeal  
Avena



orange juice  
Jugo de Naranja



pistachios  
Pistachos



Salmon  
salmon



Espinaca  
spinach



Acelga  
Swiss chard



Nuez de Castilla  
walnuts

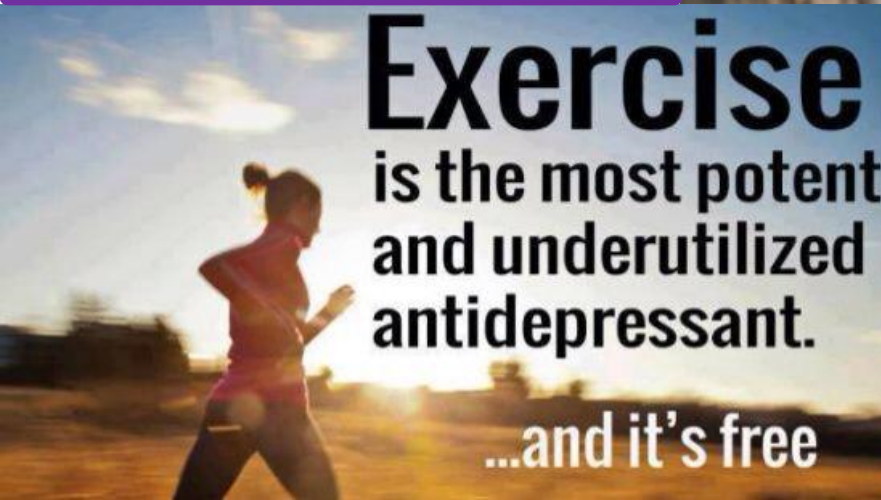


Agua  
water

**Exercise**  
is the most potent  
and underutilized  
antidepressant.

...and it's free

El ejercicio es  
el  
antidepresivo  
más potente y  
menos  
utilizado ....  
y es gratis.







# Mood Controlling Tips

## Consejos para controlar el estado de ánimo

- **Healthy Diet**
- **Physical Activity**
- **Look your Best**
- **Get Adequate Sleep**
- **SELF CARE!!!**

**I CHOOSE TO BE HAPPY**  
**YO ELIJO SER FELIZ**

- **Dieta Saludable**
- **Actividad física**
- **Verse major**
- **Obtenga un sueño adecuado**
- **CUIDADO DE SI MISMO!!!**



# Healthy Diet → Happy Mood

## Dieta Saludable → Humor Feliz

### Healthy Diet/Healthy Weight:

- Avoid Caffeine: caffeine has shown to trigger panic attacks in those suffering from anxiety disorders.
- Follow recommended fluid intake: to avoid fatigue, difficulty concentrating, headaches, and other malaise symptoms.
- Do not skip meals: meal skipping leads to fatigue and feelings of "brain fog".
- Avoid Fat-Fatty foods- because can lead to weight gain and have shown to increase the risk of depression.
- Add more of the happy foods from the food chart.



### Healthy Diet/Healthy Weight:

- Evitar la cafeína: se ha comprobado que la cafeína provoca ataques de pánico en aquellos que sufren de problemas de ansiedad.
- Siga las recomendaciones del consumo de líquido: para evitar la fatiga, dificultad para concentrarse, dolores de cabeza y otros síntomas de malestar.
- No se salte comidas: conduce a la fatiga y la sensación de "cerebro nublado".
- Evitar alimentos grasos: porque puede conducir al aumento de peso y se ha demostrado que aumenta el riesgo de depresión.
- Consuma mas alimentos estimulantes del animo.



# Exercise and Your Mood

## El ejercicio y el Animo



### Physical Activity:

- Physical activity has been shown to reduce anxiety and depression.
- Activity increases blood circulation to the brain which will influence our physiological reactivity to stress.
- According to WebMD, your body releases endorphins when you exercise which then trigger positive feelings, a diminished response to pain, and improved sleep patterns.



### Actividad Física:

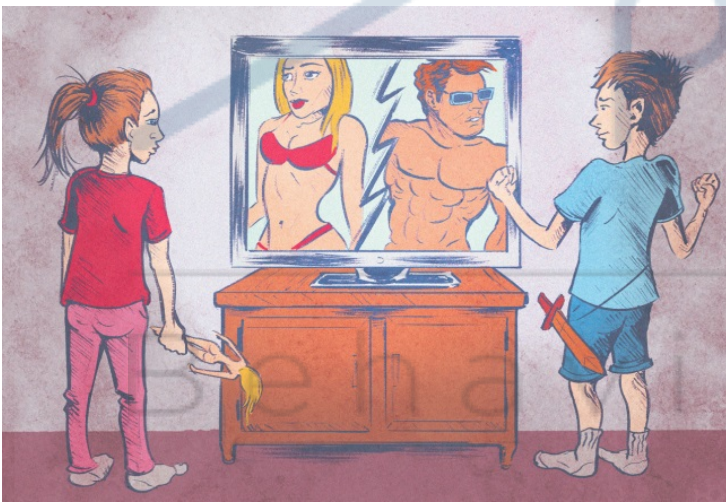
- Se ha demostrado que la actividad física reduce la ansiedad y la depresión.
- La actividad aumenta la circulación de la sangre al cerebro e influye en la reactividad fisiológica al estrés.
- De acuerdo con WebMD, su cuerpo libera endorfinas cuando se ejercita que luego activan los sentimientos positivos, disminuye la respuesta al dolor, y mejora los patrones del sueño.



Behavioral Health

## Take Pride In Your Appearance:

- Author Karen Pine found that wearing clothing you associate with happiness and confidence significantly improves mood.
- Your appearance says a lot about how you view yourself.
- Respect yourself by staying well-groomed, well-rested, and healthy.
- Put on a special perfume or cologne, jewelry or accessory.
- When you take pride in your appearance, people tend to compliment you...this also has a direct impact on your mood. 😊



*When you look good  
you feel good*



*Cuando te ves bien  
te sientes bien*

## Toma orgullo en tu apariencia:

- El autor Karen Pine encontró que el uso de la ropa que se asocia con la felicidad y la confianza mejora significativamente el estado de ánimo.
- Su apariencia dice mucho sobre cómo se ve a usted mismo.
- Respétese manteniéndose bien arreglado, bien descansado y sano.
- Póngase un perfume especial o colonia, joyas o accesorios.
- Cuando te enorgulleces de tu apariencia, la gente tiende a felicitarle ... esto también tiene un impacto directo en tu estado de ánimo.😊

**I  
DON'T  
DRESS  
UP  
FOR  
ANYONE  
BUT  
ME**

**YO NO  
ME  
VISTO  
PARA  
NADIE  
SOLO  
PARA MI**



# Sleep, Sleep, Sleep...and be Happy!!

## Dormir, dormir, dormir...y sea Feliz!!

### Adequate Sleep:

- Poor or inadequate sleep can cause stress and/or irritability, while healthy sleep increases well being.
- Sleep problems may also increase the risk of developing depression, anxiety, and other mental illnesses.
- Most sources site 6-9 hours of sleep as the recommended hours for proper health depending on age, level of activity and life stressors.
- Maintain a regular sleep pattern even on the weekends.
- Create a comfortable sleep environment and engage in relaxing activities prior to bedtime.



### Sueño Adecuado:

- Un sueño deficiente o inadecuado puede causar estrés y / o irritabilidad, mientras que el sueño saludable aumenta el bienestar.
- Problemas del sueño pueden aumentar el riesgo de desarrollar depresión, ansiedad y otras enfermedades mentales.
- La mayoría de las fuentes mencionan de 6-9 horas de sueño como las horas recomendadas para la salud de acuerdo a la edad, el nivel de actividad y los factores de estrés de la vida.
- Mantenga un patrón de sueño regular incluso los fines de semana.
- Crear un ambiente de sueño cómodo y participar en actividades de relajación antes de acostarse.

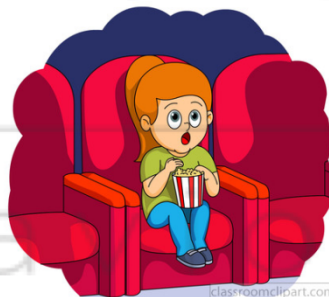
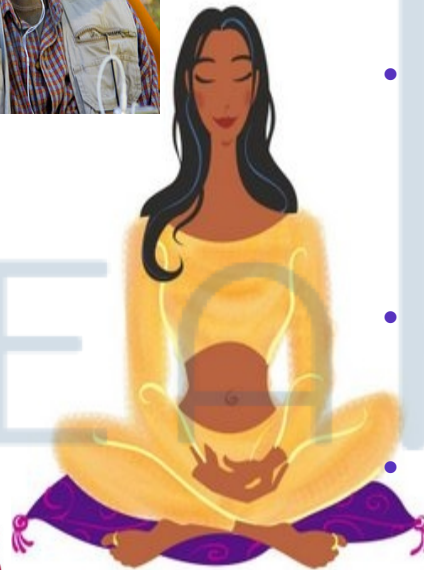


# Ahh, Self Care!!!

## Cuidandose a si mismo!!!

### Taking Care of The Self:

- We all seem to find time to care for our parents, spouses, children, jobs, pets, houses...on and on...but what about YOU?
- Self care is different for everyone. Ask yourself, "what do I like to do that I never get to do?"
- Take no less than 30 minutes out of every day to do these things.
- Read a book, magazine, or play a puzzle book.
- Draw, write, paint, meditate, watch your favorite movie...alone!



### Cuidandose a si mismo:

- Todos parecemos encontrar tiempo para cuidar a nuestros padres, cónyuges, hijos, trabajos, mascotas, casas...y otras cosas ... pero ¿qué pasa con USTED?
- El cuidado de sí mismo es diferente para todos. Pregúntese, "¿qué me gusta hacer que nunca alcanzo a hacer?"
- Tome no menos de 30 minutos de cada día para hacer estas cosas.
- Lea un libro, una revista, o juegue con un libro de acertijos.
- Dibuje, escriba, pinte, medite, mire su película favorita ... ¡solo!

# References

## Referencias



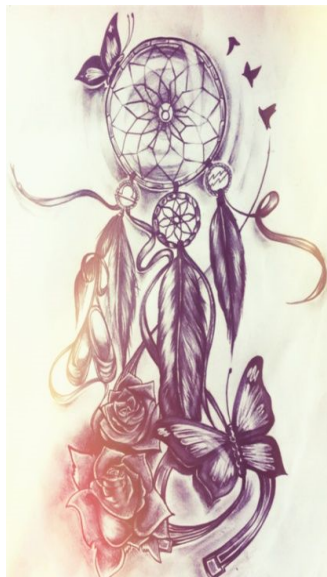
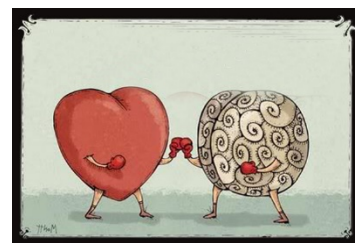
- <http://www.mentalhealthamerica.net/conditions/healthy-diet-eating-mental-health-mind>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1470658/>
- [http://www.health.harvard.edu/newletter\\_article/Sleep-and-mental-health](http://www.health.harvard.edu/newletter_article/Sleep-and-mental-health)
- <https://www.nami.org/Find-Support/Living-with-a-Mental-Health-Condition/Managing-Stress>
- <http://www.webmd.com/depression/guide/exercise-depression#1>
- <http://www.goodtherapy.org/blog/link-between-clothing-choices-and-emotional-states-0330124>



Thank you!  
Gracias!

Peak Behavioral Health  
Services  
5065 McNutt Rd.  
Santa Teresa, NM 88008  
Phone: 575-589-6770

Kristin A. Drake  
Cell: 334-470-3838



*happy*  
The happy heart runs with the river,  
floats on the air, lifts to the music,  
soars with the eagle, hopes with the prayer.

Maya Angelou

*El corazón feliz corre con el río, flota  
en el aire, se eleva en la música, vuela  
come el águila, confía en la oración.*