

Empleado HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados
Julio 2022

10 maneras de relajarse este verano

Por Sandy Smith

Los niños están saliendo de la escuela y las vacaciones familiares, las salidas a la playa, las barbacoas y muchas otras actividades divertidas de verano que a todos nos encantan están en pleno apogeo. Aunque la mayoría de nosotros trabajamos durante el verano, también es un momento para disfrutar y relajarse.

Aprender a relajarnos y desconectarnos de verdad nos ayudará a ser más felices y equilibrados, y a recargar nuestras baterías físicas y espirituales. La psicoterapeuta y experta en vida positiva Diane Lang, autora del libro Creando equilibrio y encontrando la felicidad, ofrece 10 formas de relajarse de verdad este verano.

1. **Tómese un tiempo para pasar al aire libre.** Cuando pasamos nuestro tiempo en la naturaleza, naturalmente nos calma y nos da una sensación de paz interior. La ventaja es la luz solar natural, que nos da nuestra vitamina D, excelente para los huesos y para mejorar el estado de ánimo.
2. **Desconéctate de la tecnología.** Usa el verano como excusa para estar en modo vacaciones. Incluso si solo puede hacer esto una vez a la semana, tómese ese tiempo para conectarse con la naturaleza desconectándose de la tecnología.
3. **Inicie un programa de acondicionamiento físico que sea divertido y aventurero.** Vaya de excursión, ande en bicicleta, etc. ¡Haga algo nuevo y divertido! Hazlo mejor trayendo a un amigo.
4. **Desacelerar.** Es verano; comienza a vivir conscientemente haciendo una tarea a la vez, disfrutando de la belleza que te rodea y viviendo el momento.
5. **Pasa tiempo con amigos y familiares.** ¡Organiza noches de citas y noches divertidas! Los días son más largos, ¡así que es un buen momento para salir y divertirse!
6. **Haz actividades que realmente te gusten.** Lea el libro para el que nunca tuvo tiempo, haga una excursión de un día a una nueva ciudad y vea nuevos lugares de interés o vaya a la playa y relájese. Lo que sea que te traiga "flujo". Este es el momento de hacerlo.
7. **Sal de tu zona de confort.** Intenta algo nuevo. Puede ser algo simple como probar una nueva bebida o comida o ir a un nuevo restaurante. Cada vez que intentamos algo nuevo, nos arriesgamos y sentimos un impulso de felicidad.
8. **Use su tiempo personal del trabajo y tenga algo de tiempo libre sin expectativas.** No importa si te vas de vacaciones o simplemente das un paseo; simplemente disfruta de un tiempo libre!
9. **Cree algo de "tiempo para mí".** Me despierto 10 minutos antes en el verano para sentarme afuera en mi terraza con mi café y simplemente disfrutar del silencio. ¡Todo lo que necesita hacer es tomarse de 10 a 15 minutos al día para usted!
10. **Respirar.** Incluso con buen clima y días más largos, aún podemos estresarnos. Así que, cuando sientas que se acerca el estrés, tómate un momento para cerrar los ojos y respirar profundamente. ¡Funciona!

Referencias:

https://www.ehstoday.com/health/article/21916993/10-ways-to-relax-this-summer