

# 7 días Libre de Estrés

Mini curso de Iniciación al Mindfulness

*El estrés procede de nuestro interior, conocer su origen en nuestra mente puede ayudarnos a modularlo, limitarlo y suavizarlo.*

*¿Qué grado de Estrés tengo?*

1      2      3      4      5

*¿Como está mi balanza?*

Demandas Externas

Demandas Internas

Recursos

*¿Dónde esta el desequilibrio?*

---

---

---



# 7 días Libre de Estrés

Mini curso de Iniciación al Mindfulness

¿De qué hablamos cuando decimos "Estoy Estresado"?

¿Qué tipo de estrés identifico en mi vida ahora?

Estrés Social  
(Identidad)

Estrés Reciente  
(Cambio Vital)

Estrés Crónico  
(Cambio Vital)

*El Que, Cuando, Como de mi Estres*

Que me produce estres

Cuando siento el estres

Como reacciono



# 7 días Libre de Estrés

Mini curso de Iniciación al Mindfulness

## Un poco de Acción al Estrés

Los nuevos hábitos que nutren me ayudarán a cambiar a la manera en que percibo y gestiono el estrés en mi vida.

### Actitud Positiva

Afirmaciones poderosas  
Me permito....

### Bienestar Físico

Actividad física semanal  
Disfruto ....

### Red de Apoyo

Personas de confianza  
Enlisto a ....

### Relajación

Pausas de Tranquilidad  
Incluiré en mi rutina....

### Consciencia Plena

Conectar dentro  
Puede facilitarme meditar....

