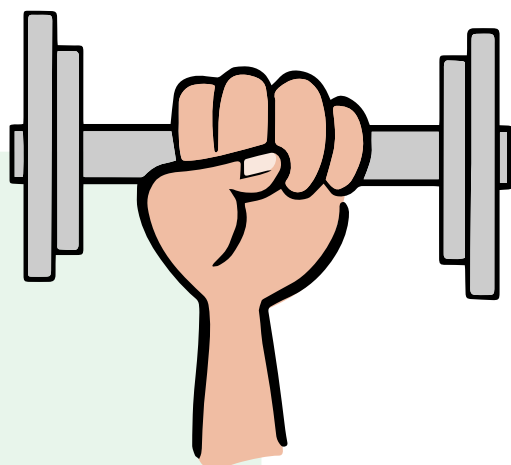


12 CONSEJOS PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO EN PERSONAS CON EM

1 EJERCICIO



Hacer ejercicio puede MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO y disminuir la fatiga. No importa la capacidad del paciente y se debe valorar con el médico la actividad más apropiada.

2 GESTIÓN DEL ESTRÉS




Estrategias como la MEDITACIÓN, YOGA, RELAJACIÓN, incluso la siesta; son útiles para controlar el estrés y mejorar la susceptibilidad a los altibajos de la vida.

3 HABLAR



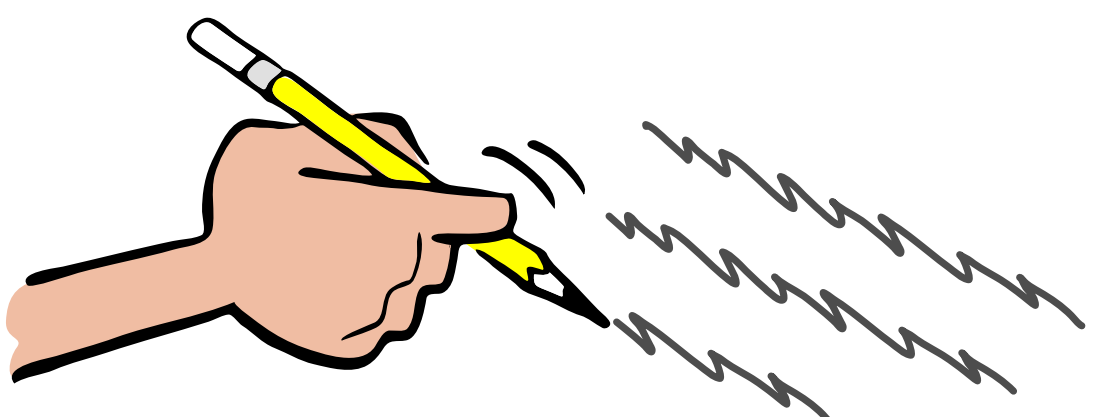
HABLAR SOBRE LOS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS con un amigo de confianza o un familiar.

4 COMPROMETERSE CON UNA ACTIVIDAD SEMANAL




FORMAR PARTE DE UN GRUPO puede ser motivador para cambiar el entorno y obtener apoyo social.

5 DIARIO DE SENTIMIENTOS




ESCRIBIR LAS EMOCIONES puede ayudar a liberar los pensamientos negativos.

6 ESPIRITUALIDAD



Pasar tiempo EN LA NATURALEZA, ORAR o MEDITAR, son prácticas espirituales. Cuando se tiene una firme creencia espiritual se puede encontrar paz y consuelo.

7 ENCONTRAR LA FELICIDAD

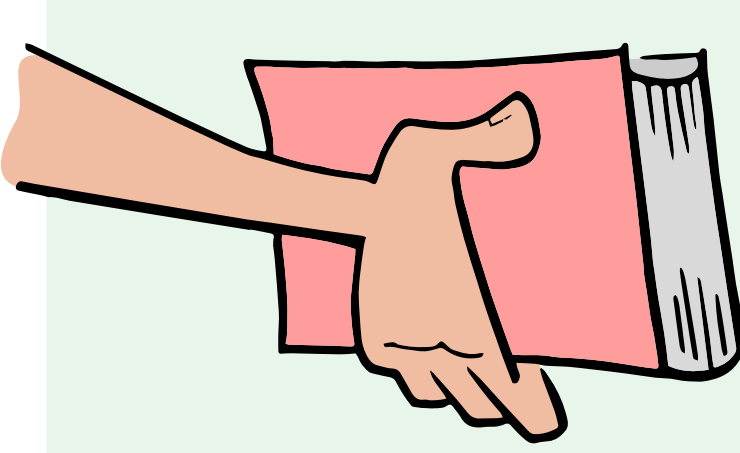


La felicidad puede ser una fuente de motivación. ¿QUÉ TE AYUDA A LEVANTARTE POR LAS MAÑANAS?

8 AYUDAR A OTROS

EL VOLUNTARIADO es una forma de mejorar la autoestima y combatir sentimientos de inutilidad.

9 RECOMPENSA



Hacer cosas que hagan SENTIRSE BIEN, como recibir un masaje, disfrutar de una comida deliciosa o leer un buen libro.

10 UNA MASCOTA




Las mascotas dan un AMOR INCONDICIONAL que puede ser muy útil en los peores momentos.

11 COSAS BUENAS

HACER UNA LISTA de todo lo que va bien en la vida puede crear momentos placenteros.

12 HUMOR



LA RISA es terapéutica. Incluso SONREÍR conscientemente puede mejorar el estado anímico.