

# 20 claves para VIVIR SIN ANSIEDAD



## 1. Aprender a relajarse

- Informarse de cómo hacerlo
- Practicar diariamente técnicas de respiración diafragmática, relajación muscular



## 2. Dormir lo necesario

- Intentar dormir unas 8 horas al día
- No acostarse tarde
- Realizar actividades relajantes antes de ir a dormir (leer, escuchar música tranquila...)

## 3. Evitar excitantes

- No consumir drogas
- Evita té y cualquier otra bebida excitante
- Moderar el consumo de tabaco y alcohol

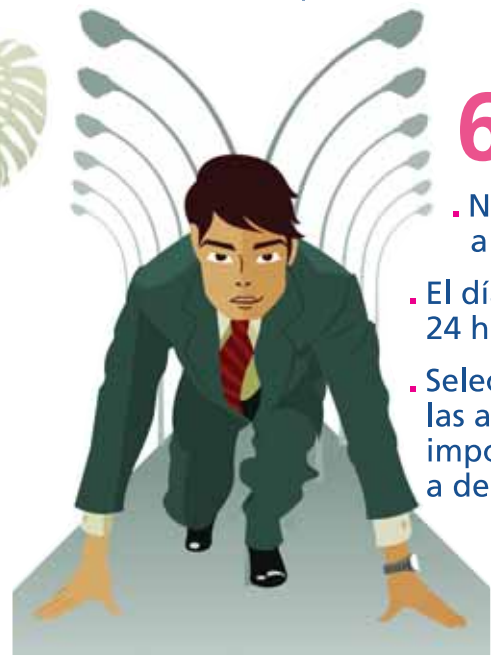


## 4. Buscar ambientes agradables

- Huir de los ambientes estresantes
- Procurar que el entorno sea lo más relajante posible, sobre todo en el trabajo

## 5. Organizarse

- Planificar las actividades con antelación, dejando algunos huecos para imprevistos
- Así se ahorran preocupaciones, sobresaltos y olvidos

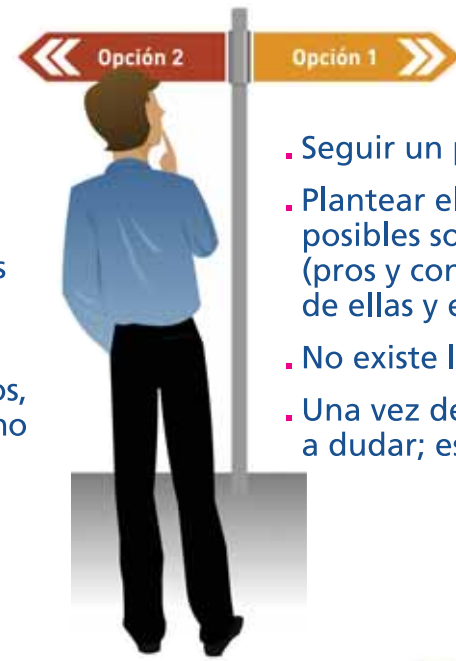


## 6. Priorizar

- No intentar llegar a todo
- El día sólo tiene 24 horas
- Seleccionar las actividades más importantes y aprender a delegar en los demás

## 7. Solucionar problemas

- Afrontar los problemas, no esconderlos
- Cuando vea que es capaz de solucionarlos, se sentirá mucho mejor



## 8. Tomar decisiones

- Seguir un proceso lógico
- Plantear el problema, buscar posibles soluciones, analizar (pros y contras) de cada una de ellas y elegir las mejores
- No existe la solución perfecta
- Una vez decidido, no volver a dudar; esto crea más ansiedad



## 9. No ser catastrofista

- La ansiedad que nos produce una situación depende de las consecuencias que prevemos
- No hipervalorar la posibilidad de que todo salga mal
- No empezar a sufrir por un problema que aún no existe



## 10. No complicarse más la vida

- "En época de tempestades, no hacer mudanza." No añadir nuevas dificultades a la vida
- Ahora no es buen momento para dejar de fumar, hacer mudanza o cambiar de trabajo

## 11. Hacer ejercicio

- Practicar algún deporte de forma moderada, pero regular
- Andar 30 minutos al día puede ser suficiente; ayuda a relajarse
- Evitar la actividad física extenuante



## 12. Cuidar la alimentación

- Comer sano; aficionarse a la dieta Mediterránea
- Aprovechar el momento de la comida para desconectar y olvidarse de las preocupaciones



## 13. Practicar el "ocio"

- Dedicar los fines de semana y las vacaciones a descansar y cultivar aficiones
- Dejar el trabajo en la oficina

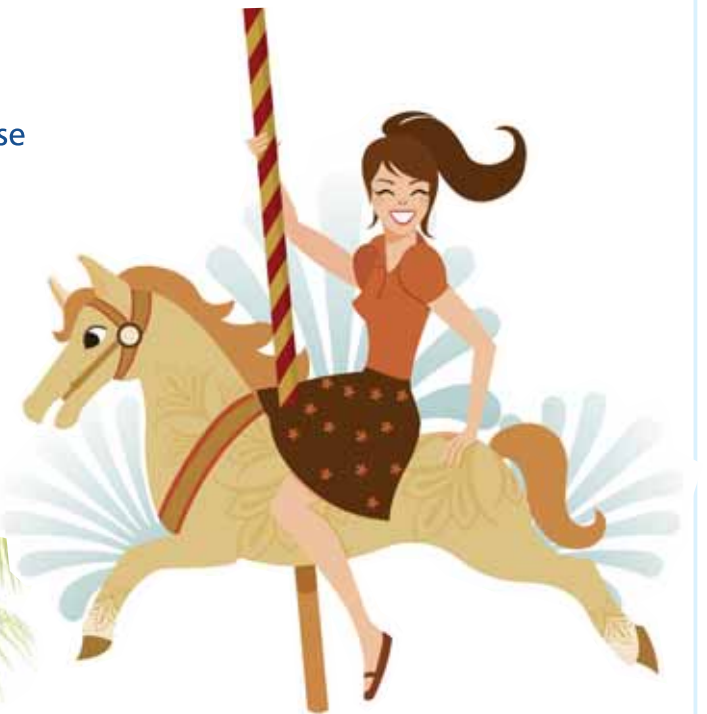


## 14. Fomentar las relaciones sociales

- Cuidar a las personas de su entorno más próximo y dejar que le cuiden
- No es momento de sacar a flote problemas del pasado
- Evite los conflictos y las confrontaciones

## 15. Minimizar el problema

- Nadie está libre de problemas emocionales
- No dejar que la ansiedad domine su existencia
- Ni está peligrosamente enfermo, ni se está volviendo loco
- Dentro de poco lo controlará perfectamente



## 16. Olvidarse del "¿Qué dirán?"

- Actuar con naturalidad
- No preocuparse por lo que los demás puedan pensar de usted o de su problema

## 17. Aprender a decir que no

- Darse permiso para decir no, cuando así lo desee
- Simpatice y diga algo amable a su interlocutor, pero dígame que no directamente y sin justificaciones
- Si quiere ayudarlo, hágalo de una forma que sea aceptable para usted



## 18. Dejarse ayudar

- Hay mucha gente dispuesta a echarle una mano (amigos, familiares, médicos...)
- Aprender a llamarlos y pedirles ayuda

## 19. Superar los miedos

- Hacer una lista de las cosas que le producen temor y afrontarlas
- Empezar por las más fáciles
- No dejar que un miedo irracional le limite o le cree dificultades



## 20. Premiarse

- Reconocer sus avances, felicitarlos por los progresos y premiarse cuando consiga ciertos objetivos
- Nunca menospreciar los logros, por pequeños que sean