

CÓMO RELAJARSE EN LA VIDA DIARIA

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tomar un baño caliente | <input type="checkbox"/> Pasear al perro |
| <input type="checkbox"/> Regar las plantas | <input type="checkbox"/> Jardinería |
| <input type="checkbox"/> Relajarse en un sillón o poltrona | <input type="checkbox"/> Tomar infusiones calientes |
| <input type="checkbox"/> Dar un paseo por el parque | <input type="checkbox"/> Contemplar el atardecer |
| <input type="checkbox"/> Ir a bailar | <input type="checkbox"/> Ver una comedia |
| <input type="checkbox"/> Escuchar música | <input type="checkbox"/> Tocar un instrumento musical |
| <input type="checkbox"/> Acurrucarse frente a la chimenea | <input type="checkbox"/> Leer una novela |
| <input type="checkbox"/> Pasear por la playa | <input type="checkbox"/> Trabajar en un hobby |
| <input type="checkbox"/> Hacer un ejercicio suave | <input type="checkbox"/> Hacer un rompecabezas |
| <input type="checkbox"/> Jugar con un juego de mesa | <input type="checkbox"/> Cantar |
| <input type="checkbox"/> Ir a la iglesia | <input type="checkbox"/> Hacer la siesta |
| <input type="checkbox"/> Hacer algo creativo o artístico | <input type="checkbox"/> Escribir o hablar con un viejo amigo |
| <input type="checkbox"/> Visitar un museo | <input type="checkbox"/> Dar un paseo en automóvil |

Elija tres de estas actividades o cualquier otra que se le ocurra y que sean relajantes para usted. Comprométase con usted mismo para hacer una mayor cantidad. Recuerde, la relajación es algo que se produce de forma natural. Si está haciendo algo agradable y sin presión, es muy probable que se relaje de forma automática.

1. _____

2. _____

3. _____