

## Liberando el estrés

### INGREDIENTES

- 1 taza de objetividad
- 1 taza de perspectiva
- 1 manojo de confianza
- 2 cucharadas de aceptación
- 1 sobre de acciones concretas

### CONDIMENTOS

Gratitud, buena disposición y ganas de sentirse mejor.

**Cuidado:** El estrés se genera cuando las expectativas personales contaminan la realidad que se tiene.




Verano 2010

#### PREPARACIÓN

**1** Es importante aceptar el sentimiento de estrés en lugar de pelearlo. El primer paso para poder solucionar algún problema es aceptarlo; Cuando este se niega la ansiedad empeora y crece.

**2** El cambio de actitud es crucial para poder manejar el estrés. Reconocer que el pasado no se puede cambiar, que el futuro se desconoce, por lo tanto tan solo queda el presente; cuando se aprende a valorar el momento que se vive, se puede cambiar más fácilmente la actitud que se tiene y finalmente se disfruta más la vida.

**3** Hay que hacer un esfuerzo mejorar diariamente nuestra vida. Vivir relajado y contento quizá no aumenta los años a la vida, pero seguro si le da más vida a los años que se vive. Vale la pena hacer todo esfuerzo posible para ser mejor, después de todo solo se vive una vez.

  
“ Cuando uno siente estrés  
pierde la habilidad de disfrutar  
todo lo que le rodea  
hasta el cariño que siente  
por sus seres queridos,  
esta es una de las pérdidas  
más tristes que una persona  
pueda tener. ”  
