EL MANEJO DE LA TENSIÓN Y EL ESTRÉS

Es la capacidad para reconocer las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, identificar sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable, evitando la instalación del estrés crónico.

PENSAMIENTOS Y CREENCIAS QUE FAVORECEN EL BIENESTAR Y MINIMIZAN EL ESTRÉS:

“Voy a ver que aprendo de esta situación así estoy preparado para la próxima”
(Tolerancia a la frustración)

“Si acepto lo que puedo y lo que no puedo estoy más conectado con la realidad”
(Autoconocimiento y autoestima)

“Si soy parte del problema también soy parte de la solución”
(Manejo de problemas y conflictos)

“Voy a prestar atención a los hechos más allá de las opiniones”
(Comunicación asertiva)

“Siempre hay otras oportunidades”
(Pensamiento creativo)

Más información en:
www.cervezaimperial.com.ar/CompromisoImperial