

DIEZ MANERAS para VIVIR SU VIDA BIEN Y REDUCIR EL ESTRES

La Salud Mental Importa

Algunas personas piensan que sólo personas con enfermedades mentales tienen que atender su salud mental. Pero la verdad es que sus emociones, los pensamientos y las actitudes afectan su energía, la productividad y la salud general. La buena salud mental refuerza su capacidad de enfrentarse con jaleos diarios, crisis y con los desafíos más graves. La salud mental buena es esencial para crear la vida que usted desea.

La Salud Mental América, ha trabajado para promover durante 100 años el bienestar para todos los norteamericanos, ha desarrollado las **10 Maneras para Vivir Su Vida Bien**. Basado en estudios científicos extensos, estos consejos le pueden ayudar a relajarse, crecer y prosperar. Visite la pagina web de Mental Health America para mas información sobre cómo aplicar estos consejos: www.liveyourlifewell.org

1. **Conecte con otros.** Luche el estres con la amistad. Aprenda cómo reforzar amistades viejas y construir nuevas.
2. **Permanezca positivo.** Cambiar la manera de pensar puede cambiar su vida. Visite el sitio web para aprender cómo tomar pasos para aumentar su optimismo.
3. **Mantengase activo.** El ejercicio lo puede hacer más feliz. Aprenda cómo puede ser más activo, y mantenerse de esta manera.
4. **Ayude a otros.** Usted puede sentirse mejor sirviendo sopa en un refugio que bebiendo martinis en un happy hour.
5. **Descanse suficiente.** Estar cansado puede afectar su salud y sus relaciones. Visite el sitio web para mas informacion sobre la importancia del descanso.
6. **Cree un ambiente de alegría y satisfacción.** ¡Sentirse bien es bueno para usted, así que riase, encuentre pasatiempos o relajese!
7. **Coma bien.** Los alimentos adecuados pueden abastecer su mente, aumentar su humor y combatir las enfermedades.
8. **Cuide de su espíritu.** Orar, meditar o simplemente conectarse con su ser más profundo puede enriquecer su vida.
9. **Enfrente los tiempos duros.** Visite el sito web para mas consejos sobre como enfrentar tiempos dificiles.
10. **Consiga ayuda profesional si usted lo necesita.** No vacile buscar ayuda. Aprenda acerca de la terapia, la medicina y más.