

Del estrés a la calma

Lista de recomendaciones por Annie Barrett

vibrantsoulful.com



1. **Toma las cosas con calma. Respira.** Fija tu atención en el momento presente.
2. **Sincronízate con los ritmos de la naturaleza.** Sincronízate con el ritmo solar y con el ritmo según las estaciones. Toma aire fresco.
3. **Siéntate a comer tus comidas.** Haz que la hora de tus comidas sea un evento. Establece un horario regular para comer durante las horas en que hay luz natural.
4. **Come alimentos sustentadores y nutritivos.** Sigue una dieta basada en alimentos integrales y de origen vegetal. Comida de verdad.
5. **Mueve tu cuerpo a diario.** Tu cuerpo está diseñado para moverse. El ejercicio regular reduce el estrés.
6. **Medita.** La meditación disminuye el estrés y aumenta la felicidad.
7. **Practica la gratitud.** Crea el hábito diario de reflexionar en 3 cosas o personas por las que estás agradecido.
8. **Acuéstate a dormir temprano.** Desconéctate de la tecnología una hora antes de irte a dormir. Apaga las luces antes de las 10 PM.



Annie Barrett es educadora, promotora de salud e instructora de yoga dedicada a una vida vibrante y serena. Ha estado ayudando a las personas a mejorar sus vidas desde el año 2000. Sus programas y cursos basados en la ciencia del cambio de hábitos, bienestar, Ayurveda y yoga ayudan a las personas a desarrollar hábitos diarios para la salud y la felicidad.

vibrantsoulful.com

