

Plan diario para **controlar el estrés**

	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
Relájate haciendo algo que disfrutas							
Haga una pausa por un momento. Permita que tu mente se detenga.							
Conéctate con alguien fuera de tu casa							
Haga algo de principio a fin							
Haga ejercicio durante al menos 30 minutos							
Descanse mucho							
Coma bien							
Practica gratitud							

¡Añade tu propia actividad!



**VERMONT
CARE
PARTNERS**

vermontcarepartners.org

©2021 Vermont Care Partners. All Rights Reserved.