

25 MANERAS DE

Relajarte



Date un baño caliente



Escucha la música que te gusta



Toma una siesta



Come en silencio



Observa el cielo



Desconéctate del celular y la compu



Haz yoga o estiramientos



Camina al aire libre



Medita diariamente



Llama a un amigo



Lee poesía



Aprecia el arte



Acaricia una mascota



Pasea en bicicleta



Disfruta de la naturaleza



Escribe en tu diario



Toma un té relajante



Canta tus canciones favoritas



Colorea mandalas



Realiza actividades creativas



Nada en el mar



Agradece al universo



Baila solo o acompañado



Respira profundo



Prende incienso o velas de aromaterapia



Escanea para bajarlo a tu celular