



Cómo Reducir el Estrés

Cuidar de Nosotros Mismos:

El ejercicio es una herramienta que algunos codependientes usan para aliviar el estrés. Algunas personas descubren que el ejercicio puede ser una experiencia meditativa.

El ejercicio también se utiliza para socializar con otros codependientes, a través de actividades como ir de excursión, bailar o nadar con los miembros del grupo.

El ejercicio mantiene nuestras mentes y cuerpos fuertes, activos y saludables.

