



Cómo Reducir el Estrés

Mantenerse Positivo:

Las afirmaciones nos ayudan a alcanzar y mantener una actitud positiva y a fomentar sentimientos que fortalecen nuestra autoestima. Algunos de nosotros las ubicamos en un lugar visible, como en el espejo del baño o en el tablero de nuestro automovil, nos resulta util decirlas en voz alta todos los días. Las afirmaciones, expresadas en presente, son amables recordatorios para permanecer positivos. CoDA tiene un folleto de afirmaciones que se pueden utilizar como punto de partida, o usted puede escribir las suyas, tales como:

“Hoy estoy dispuesto”

“Yo importo”

“Siempre tengo todo lo que necesito”