

Para el agotamiento

Contributed by Webmaster
Tuesday, 09 March 2010
Last Updated Tuesday, 09 March 2010

Manejar el estrs puede tener una marcada impresin en nuestro sueo y por lo tanto ayudarnos para combatir el agotamiento. Hemos hablado de las maneras de mejorar las situaciones estresantes, o de las formas en que Ud. puede reducir el nmero de situaciones estresantes en que se encuentre.

A para el agotamiento vamos a tocar los temas de relajamiento. Hay varias tcnicas que Ud. puede utilizar para ponerlo en un estado de relajacin, y que pueden ayudarle a lidiar y enfrentar el estrs.

Las tcnicas de relajamiento pueden ayudar a disminuir la respiracin y el ritmo cardaco, bajar la presin sangunea y reducir la agotamiento de los y cansancio fsico articuciones.

El aprender estas tcnicas puede tomar tiempo y prctica, pero vale la pena por los beneficios.

Home Business