

Ejercicios que nos ayudan a disminuir el estrés

El estrés es causado por tu cuerpo cuando se prepara para enfrentar una amenaza física, para luego no hacer nada.

Cuando recibimos alguna herida, nuestro cuerpo se prepara para golpear algo o para escapar: así es como nuestros antepasados sobrevivir antes de que se construyeran las ciudades con muros y se inventaron las armas para defenderse. Por supuesto, hoy en día la gran mayoría de los problemas o amenazas que enfrentamos cotidianamente son psicológicos. Nos preocupamos por los exámenes, por el dinero o por lo que alguien piense o diga sobre nosotros, y nuestros cuerpos todavía reaccionan físicamente. El cuerpo descarga adrenalina al torrente sanguíneo, el sistema digestivo se detiene y la sangre se concentra en los músculos mayores porque el sistema nervioso no distingue entre una amenaza a tu psique o ego y una amenaza a tu cuerpo físico.

Respira profundamente tres veces. Si sientes que te estás estresando, exhala todo el aire hasta que tus pulmones se queden vacíos, de manera que quede el mínimo de aire,

incluso en la parte baja de los mismos, luego suelta el aire. Respirando de esta manera cambias tu movimiento respiratorio de corto, - respirando el aire sólo hasta la parte alta de tus pulmones - a largo y profundo el cual es una respiración más natural, llenando los pulmones-. La respiración corta se asocia con el estado de estrés, mientras que la respiración larga se envía poderosas señales de relajamiento a tu cuerpo.

Se amable contigo mismo. Una de las principales causas de estrés es el diálogo interno, la forma en que nos hablamos a nosotros mismos cuando estamos pensando. Recuerda que tipo de voz empleaste en tu mente la última vez que estuviste estresado, y cambia el tono de voz. Si fue desagradable o severo, cámbialo a un tono amigable; si tenía un volumen muy alto, baja el volumen; si era un discurso rápido, vuélvelo más lento. Cambia todos los aspectos del diálogo estresado hasta que obtengas una más amable. Puedes estar pensando lo mismo, pero no tienes que ser rudo contigo mismo que gran diferencia. Concéntrate en el aquí y ahora y observa a

tu alrededor las maravillas del universo, enfocándose en lo positivo que has logrado y las opciones que tienes que aunque no sean de las mejores, son pasos que te ayudan a ir escalando o construyendo las probabilidades para el éxito que buscas en un corto o largo plazo.

Lleva a cabo un cambio positivo a tu ambiente cada día. Las investigaciones han mostrado que la gente que se expresa mejorando su ambiente se vuelve más relajada. Así que, cada día haz algo para volver tu ambiente más agradable, no importa lo pequeño de tu acción. Podrías adornar tu cocina con flores frescas o mandar una tarjeta a alguien, echa a volar tu imaginación, aquí de lo que se trata es que cada día hagas algo por mejorar tu ambiente, de manera que te sea más agradable.

Ejercítate diariamente. El estrés tiene un componente físico muy importante, y una de las mejores formas de relajarte es usar tu energía física ejercitándose. Solo 20 minutos en el gimnasio o una caminata de 15 minutos por el parque ayudarán a que tu cuerpo se relaje. Es tan simple que es fácil olvidarlo,

pero el ejercicio es una de las mejores formas de mantener tu cuerpo y tu mente balanceados.

Encuadra tu situación. Recuerda que nuestras reacciones son causadas no tanto por el mundo en sí mismo sino por cómo interpretamos el mundo: nada en él es estresante sino las formas en que lo percibimos. Si tú ves a una persona, una situación o evento como amenazante, tu cuerpo registra estrés y te formarás una imagen en tu mente: si tu imaginas esa persona, situación o evento en tu mente y le retiras el color, volviendo la imagen en blanco y negro; reducen su tamaño, al mismo tiempo que la alejas de ti hasta que desaparece, reducirás o hasta eliminarás sus efectos estresantes en ti. Para ir más lejos y generar un estado positivo en ti puedes crear una imagen grande, colorida y cercana de ti lidiando exitosamente con tal situación.

Dos veces al día toma una siesta de poder. Nuestro cuerpo tiene una tendencia natural a relajarse cada 90 minutos. Tu podrás identificar esos momentos cuando sientas una suave sensación en los músculos, tus

ojos se quieran cerrar y te es difícil concentrarte. No importa si ignoras esos momentos la mayoría de las veces, pero es muy buena idea conectarte a esos estados y mantenerte en ellos por cinco minutos dos veces al día. Durante estos momentos, si los empleamos adecuadamente, tu sistema inmunitario optimizará tu salud. Así que, dos veces al día, cuando te sientas un poco soñoliento, toma una siesta de poder durante 5 minutos y te sentirás estupendamente bien y te conservarás saludable.



Contribución en este artículo: Department of Psychology / University of West Georgia / Eric Dodson, Andrew Bland y Lázaro Castillo, Jr. ¡Sus comentarios son bienvenidos!

EE.UU. se abstiene en la votación contra el embargo a Cuba

Este miércoles Estados Unidos da otro paso más hacia la normalización de relaciones con Cuba al abstenerse, por primera vez, en la votación que cada año desde 1991 celebra Naciones Unidas para condenar el embargo contra la isla.

El voto de abstención probablemente enfrentará a la administración de Obama con el Congreso estadounidense, liderado por los republicanos, quienes apoyan el embargo que su país impuso a Cuba hace 55 años a pesar del restablecimiento de relaciones diplomáticas.

Un total de 191 países de los 193 que conforman la Asamblea General de las Naciones Unidas votaron a favor el miércoles de la resolución que condena el embargo a la isla. No hubo votos en contra. Israel también se abstuvo. Las decisiones de la Asamblea General no son vinculantes pero reflejan la opinión mundial. Esta resolución, que se vota cada octubre, ha dado voz a Cuba para denunciar el embargo internacionalmente. Tras el voto del miércoles en un panel electrónico, representantes de numerosos países aplaudieron al ver los resultados. Cuba y Estados Unidos anunciaron en diciembre de 2014 la reanudación de sus relaciones diplomáticas luego de más

de cinco décadas de alejamiento tras el triunfo de la revolución cubana. El 20 de julio de 2015 se reactivaron formalmente las relaciones bilaterales y se reabrieron las embajadas.

Por su parte, la embajadora de Estados Unidos ante las Naciones Unidas, Samantha Power, antes del voto del miércoles anunció que su país se abstendría. Power dijo que a pesar de que Estados Unidos sigue "muy preocupado con las violaciones que se cometen a los derechos humanos" en Cuba, su país cree que hay mucho por hacer de forma conjunta.

La embajadora destacó avances que Cuba ha logrado como la reducción significativa de la tasa de mortalidad infantil. "Pero nada de esto significa que debemos callarnos cuando los derechos de los cubanos son violados, tal y como Estados miembros de la ONU han hecho a menudo", señaló. La funcionaria también dijo que Estados Unidos rechaza "de forma categórica" algunos puntos de la resolu-

ción de la ONU que sugieren que el embargo viola las leyes internacionales.

(Despachos combinados)

El equipo de las hermanas



Ana y Elida

Podemos ayudarle con todas sus necesidades residenciales.

Compra o venta.

Ana Fernández 561.386.8979

Email: Ana@CopelandCompany.com

Elida Ferro 561.436.9241

Email: Elida@CopelandCompany.com

CopelandCompany.com

Copeland & Co.
Real Estate