

Planificador personal de recuperación del estrés

Haga un plan para salir del estrés elevado y sanar con DESCANSO- PROCESO - Prácticas de RECUPERACIÓN
Aquí hay unos ejemplos para ayudar te. Considere lo que puede hacer para promover la resiliencia al estrés..

Bienestar Físico	Bienestar Emocional	Bienestar Motivadeonal	Bienestar Mental	Bienestar Espiritual
Mucho estrés afecta nuestra energía física. Para poder reducirlo o liberarlo, debemos reedirirlo a través de lo siguiente:	El estrés crea emociones negativas como señales de advertencia. Estas emociones pueden resistir el cambio sin una elección consciente..	El estrés puede anular mi voluntad y mi sentido de identidad personal. ambición. Gana estabilidad conintencionalpropósito y dirección.	El estrés obstaculiza la racionalidad. pensamiento y aprendizaje. Pasar a la resolución de problemas con nueva información.	El estrés severo altera tu brújula moral. La confianza, la esperanza y el amor pueden superar el estrés y el trauma.
Recuperar el equilibrio físico después de un episodio estresante. Ejemplos: ● Descanso / sueño / vacaciones ● Separarse de personas abusivas sustancias y personas ● Desintoxicación del alcohol/drogas ● Reducir el exceso de compras, trabajar, comer, medios de comunicación ● Reemplazar relaciones y hábitos tóxicos con un plan/apoyo saludable. ● Ordenar/simplificar ● Autocuidado/higiene ● Ejercicio / trabajo físico ● Expresar emoción/hablar reír / llorar / diario / abrazo ● Busque ayuda médica profesional cuando sea necesario ● Nutrición saludable, autocuidado ● Preparación para emergencias ● Respiración profunda, tarareos, estiramientos, agua fría y otros estímulos del nervio vago. ● Masaje / jacuzzi / abrazo / naturaleza ● Agregar grupo de apoyo/plan/protección para la seguridad y recuperación/reforzar decisiones ● Evite la procrastinación o sobreprogramación / permitir intencionalmente la interrupción y una planificación realista / delegar Practicaré cómo liberar la tensión física que crea el estrés al:	Reenfoque y libere las emociones negativas que crea el estrés. Ejemplos: ● Dato curioso: la mente no puede estar agradecida y tener miedo al mismo tiempo ● ¿Por quién o por qué estoy agradecido? Verbalizar gracias. ● Libere intencionalmente toda preocupación, ira y trauma del cuerpo y la mente. mantener la sabiduría ● Tiempo en la naturaleza / lugares seguros ● Relaciones de apoyo ● Trabajo significativo o ayudar a otros con habilidades o tiempo. ● Juego / pasatiempos / deportes / nuevas habilidades / diversión positiva ● Música / canto relajante / energizante / inspirador. ● Entretenimiento positivo ● Arte / danza / creación musical ● Cocina / creatividad / decoración / moda ● Celebraciones / tradiciones ● Hospitalidad / compañía ● Comedia / valoración de la diversión / risas. ● Desarrollar y practicar intereses / habilidades agradables. ● Practica emocional conciencia y control diario Permitiré la recuperación emocional antes de:	Darme cuenta de que mi voluntad puede verse debilitada por el estrés, haciéndome vulnerable a la depresión y al compromiso. Ejemplos: ● Aclarar mis verdaderos deseos, elecciones/ objetivos intencionales. Adaptarse a nuevas etapas de la vida o contratiempos. ● Aprender de los errores/nuevas opciones/asumir la responsabilidad pero no culparse por traumas o abusos ● Reconocer la codependencia o adicción impulsada por el estrés. ● Espere etapas de abstinencia, procesamiento y necesidad de apoyo en cualquier proceso de recuperación o duelo ● Denunciar/buscar ayuda profesional si tiene pensamientos de autolesión, desesperanza o abuso físico. ● Encuentre apoyo, capacitación y aliento. buscar un mentor ● Comprometerse a tomar decisiones personales, ● Recuperar la confianza en uno mismo con objetivos y personas motivadores. ● Establezca metas pequeñas para alcanzar otras grandes y tome medidas sobre decisiones personales saludables. ● Pasar de sentirse víctima a ser vencedor con un plan y apoyo. Hoy daré un paso para vivir una vida mejor al:	Repensar decisiones que pueden haber sido afectadas por el estrés. Ejemplos: ● Considere cómo el estrés ha afectado mi capacidad para aprender o resolver problemas. ● Buscar información y capacitación precisas ● Buscar aprender algo divertido ● Investigar nuevas formas de hacer mi salud o situación mejor ● Busca tener un grupo de soporte aumentar el compromiso ● Abraza el aprendizaje y la sabiduría ● Valorar el aprendizaje práctico, aprendizaje basado en habilidades, aprendizaje creativo y aprendizaje aplicado ● Aplicar la percepción al conocimiento ● Busque ayuda si su mente le está atormentado ● Aceptar el aprendizaje y crecimiento necesario para una nueva etapa de la vida o pérdida/Se necesita nueva información ● Revisar las decisiones a la luz de nuevo aprendizaje. Adopte el proceso de aprendizaje y concéntrese en aprender de los errores. ● Tomar decisiones sabias vivir mejor y aprender abre nuevas posibilidades Puedo recuperarme después de una situación estresante evento aprendiendo:	Vuelva a conectarse con la Fe y el Amor para una recuperación óptima. Ejemplos: ● Deténgase a buscar a Dios ● Control de liberación y Senfoque en elfo / estar agradecido ● admitir espiritual necesidades/deseos ● Dedique tiempo para la oración, culto, nutritivo Escritura / apoyo ● Escapar del mal tóxico y la violencia. ● Pregúntele a Dios por lo que Jesús pagó con su vida para ofrecer a toda la humanidad;-Absoluto Perdón, Conciencia limpia, Misericordia de dios - Paz espiritual / Nuevo comienzo - Vida eterna y perspectiva - Aceptación, Honestidad con Dios/ Acceso a Dios -Redención, valor restaurado -Revelación Espiritual, Visión -Liberación del mal, curación ● Recibir y dar perdón de Dios/liberar el estrés del juicio ● Liberar la ansiedad en la oración. ● Expresar gratitud a Dios/practicar la humildad/confiar. ● Nutrición espiritual apoyo/ servicios / memoriales ● Diario / viaje espiritual expreso/ significado en conexión I puede ser restaurado espiritualmente por:

* Ejemplos de alivio del estrés compilado de medicina, salud conductual y medicina de adicciones, y recursos de atención pastor