



## Enfermedades vasculares: Piensa en el estrés

¿Cómo estoy de estrés?

-----

¿Qué me estresa?

-----

En general, ¿qué me relaja?

-----

¿Qué otras alternativas veo para controlar el estrés?

-----

### DISFRUTA DE CADA DÍA

Escribe una larga lista de actividades agradables. Elige al menos una de ellas para ponerla en marcha.

-----

-----

-----

Pequeñas cosas a introducir en la vida cotidiana: pensamientos, lugares, personas, actividades y momentos que te produzcan placer, disfrute, alegría, paz, humor o tranquilidad.

-----

-----

Equilibrar la vida familiar, laboral, el ocio, el descanso, ¿cómo lo veo?

-----

-----