Prescripción Personal de Estrés

Por favor, escriba como vas aumentar o disminuir tu dosis

	Con qué frecuencia o para cuando
Amistades	
Gratitud	
Espiritualidad	
Meditación	
Tiempo de Pantallas	
Intoxicantes	
Familia / Niños	
Jugar / Alegría	
Ejercicio	
Bailar	
Planear Vacaciones	
Dormir / Descansar	
Sonreir / Reir	
Tomar descansos, esp. en la naturaleza	
Artes visuales / Teatro	
Música (escuchar o tocar)	
Hidratación / Nutrición	
Artesanía / Crear / Cocinar	
Amor de mascotas	

NOMBRE **FECHA** **FIRMA**

nonprofit WEllness.org
the WE in wellness

susan@nonprofitwellness.org
202.246.5336
@NonprofitWellness
www.nonprofitwellness.org

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.