

MEDDSS – “Se ha tomado sus MEDDSS hoy?”

Auto cuidado diario tiene un efecto positivo en las emociones.

Si usted ha tenido una experiencia en el cambio negativo de sus emociones, utilice esta habilidad como un auto-inventario para determinar si usted ha descuidado algunas áreas de autocuidado.

Hagase preguntas relacionadas ha la maestria, ejercicio, dieta, drogas, dormir, y espiritualidad. Porque el auto cuidado o falte de auto cuidado en cada de estas áreas afecta su humor.



Healthy Minds. Healthy Lives. Healthy Communities.

Mastery: **Maestria**, pasa tiempo cada dia haciendo las cosas que le hagan sentirse competente y capaz.

Exercise: **Ejercicio**, un programa de ejercicio regular le ayudara ha sentirse mejor consigo mismo. Tambien proporciona un “alto natural”

Diet: **Dieta**, comer sano. Centrarse en la nutricion balanceada y moderacion. No coma demasiado o muy poco. Alejese de alimentos que le hagan sentirse demasiado emocional.

Drugs: **Drogas**, abstenerse de medicamento no recetado o drogas ilegales que alteran la mente. Tome medicamentos recetado como segun sea necesario.

Sleep: **Dormir**, no duerma demasiado o muy poco. Obtenga la cantidad de sueño que le ayuda ha sentirse mejor.

Spirituality: **Espiritualidad**, pase tiempo cada dia en el desarrollo de su vida espiritual. Leer lectura espiritual, mediada, diarios, rezar, practique su creencia espiritual.