

Cómo encontrar el equilibrio

Semana 8: Califique su progreso



Cómo mirar hacia el futuro para tener una vida con menos estrés

En el transcurso de las últimas 8 semanas ha visto cómo estar pendiente de su respuesta ante el estrés le ayuda a controlarlo. Además, al escribir sus ideas en su cuaderno de ejercicios ha creado un lugar al que puede volver cada vez que necesite un recordatorio de lo que es mejor para usted.

Si termina este programa, habrá dado un paso importante hacia una vida con menos estrés. Esta semana, tendrá la oportunidad de mirar hacia atrás y ver qué tan lejos ha llegado. Calificar su progreso en esta actividad final de su cuaderno de ejercicios incluso puede inspirar algunas ideas o metas nuevas para el futuro.



Continúe con el buen trabajo

El control del estrés es como cualquier otra habilidad, entre más lo practique, más fácil se volverá. Si logró la meta que usted se puso, ¡intente establecer otra para no detener su impulso!

Si aún siente los efectos negativos del estrés, intente comenzar el programa de nuevo o hable con su médico para obtener consejos y recursos adicionales.



Abra su cuaderno de ejercicios de control del estrés y complete la evaluación final.