

VitaMin

Información vital sobre la salud en un minuto

RESPIRE PROFUNDO



¿Quiere sentirse más liviano y menos estresado durante su día de trabajo? Aclare sus pensamientos y tómese un tiempo solamente para respirar. Permítase estar en el momento presente, sin preocuparse por el pasado o el futuro.

Conciencia = Prestar atención a la mente y el cuerpo, conciencia del momento presente.

Meditación = Tranquilizar la mente concentrándose en un sonido, un movimiento o simplemente la respiración.

Despeje la mente

La meditación es algo que se puede hacer estando en reposo o en movimiento: sentado en su escritorio o caminando. Puede ser tan simple como centrar su atención en respirar profundamente o visualizar una imagen relajante.

Practique la respiración profunda para alcanzar un estado de relajación:

1. Inhale por la nariz contando hasta cuatro.
2. Exhale lenta y completamente contando hasta cuatro.
3. Repita el ejercicio.

Fuente:

¹ <http://www.mayoclinic.com/health/meditation/HQ01070>

La meditación puede beneficiar su bienestar emocional, su salud y su vida. Algunos estudios de investigación también sugieren que la meditación puede ayudar con determinadas afecciones médicas que empeoran con el estrés.¹ Por ejemplo:

- Alergias
- Presión arterial alta
- Cáncer
- Dolor
- Depresión
- Problemas para dormir
- Cansancio

Relaje sus músculos

El entrenamiento para la relajación es otra técnica que se puede practicar casi en cualquier lugar para ayudar a aliviar el estrés. Comience con un músculo y contráigalo durante cinco segundos. Luego, relájelo durante 30 segundos. Haga lo mismo con todos los músculos del cuerpo.

Tómese un descanso para practicar yoga

Practicar yoga puede activar sus músculos y despejar su mente. Algunas posturas de yoga son tan simples que puede hacerlas mientras se toma un descanso en el trabajo. El yoga puede ayudarle a relajarse y sentirse preparado para su siguiente actividad del día.

GO YOU®



"Cigna", el logo "Tree of Life" y "GO YOU" son marcas de servicio registradas de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, o a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Cigna Behavioral Health, Inc., vielif Limited y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation y Cigna Dental Health, Inc.

864974SP 05/14 © 2014 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.