



Consejos prácticos de cómo reducir la ansiedad y la depresión:

Alimentación:

Comidas ricas en aceites esenciales claves para tu cerebro y salud mental para consumo diario:

- Pescado Sardinias y Salmon (rico en Omega 3)
- Aguacate
- Aceitunas
- Aceite de oliva
- Nueces y semillas naturales (Almendras)

Comer comidas ricas en serotonina para consumo diario:

- Bananos Huevos
- Pollo
- Peras
- Apia
- Chocolate Negro

Eliminar el consumo de alcohol ya que esto baja mucho la energía.

Ejercicio y relajación:

- Hacer ejercicio o caminar al aire libre para que te del SOL (vitamina d)
- Duchas largas y relajadas con agua caliente y/o tinas con sal

Respiración:

Los ejercicios de respiración pueden ser muy efectivos para ayudar a aliviar la depresión y la ansiedad. Aquí te dejo algunos que puedes hacer

- **Respiración Diafragmática:** Siéntate o acuéstate en una posición cómoda. Coloca una mano en tu pecho y la otra en tu abdomen. Inhala profundamente por la nariz, asegurándote de que tu abdomen se eleve más que tu pecho. Luego, exhala lentamente por la boca durante 5-10 minutos.
- **Respiración 4-7-8:** Inhala por la nariz durante 4 segundos, retén la respiración durante 7 segundos y exhala lentamente por la boca durante 8 segundos. Repite este ciclo de 4 a 8 veces.
- **Respiración Alternada (Nadi Shodhana):** Siéntate cómodamente. Usa el pulgar derecho para cerrar la fosa nasal derecha. Inhala por la fosa nasal izquierda. Luego, cierra la fosa nasal izquierda con el anular derecho, abre la fosa nasal derecha y exhala. Inhala por la fosa nasal derecha, cierra y exhala por la izquierda. Continúa durante 5-10 minutos.
- **Respiración en Caja:** Inhala contando hasta 4, mantén la respiración contando hasta 4, exhala contando hasta 4 y mantén de nuevo la respiración contando hasta 4. Repite este ciclo durante 5-10 minutos.



- **Visualización con Respiración:** Cierra los ojos y visualiza un lugar tranquilo. Inhala profundamente, imaginando que respiras la paz y la tranquilidad de ese lugar, y exhala cualquier tensión o preocupación. Practica durante 5-15 minutos.

Meditación:

- Si no tienes la práctica de meditar empieza tu día despertándote 15min antes, pon música relajante y concéntrate en tu respiración. Puedes practicar cualquier respiración que menciono arriba.
- En Spotify hoy mucha música para meditar y Podcast que te ayudan a empezar.
- Si quieres desarrollar más tu practica de recomiendo las meditaciones de Joe dispensa que encuentras en su página web joedispenza.com

Dormir

- Duerme entre 8-10 horas diarias
- Si te cuenta trabajo dormir baja el audio de autohipnosis “Duerme como un bebe” y dormirás profundamente.

En casa:

Mente en tu casa siempre

- Flores / Plantas
- Sonidos de agua y de frecuencias sanadoras (en Spotify las consigues todas)
- Arena con la que puedas jugar y objetos que son especiales para relajarse

En General:

- Rodéate de gente que te aporte no que te drene.
- Busca actividades que te de placer, que te den ilusión, que te hagan sonreír y sentir bien.
- Aprende a decir NO cuando no quieras hacer algo y ponte tu como prioridad siempre. Esto no es un acto de egoísmo, pero de amor propio.