



Vencer el estrés

Reflexiones

- * A un señor de 113 años de edad le preguntaron cuál era el secreto de su longevidad. Contestó: «Cuando llueve, dejo que llueva».
- * El arma más eficaz contra el estrés es nuestra capacidad de escoger ciertos pensamientos y descartar otros. *William James*
- * El estrés es la basura de la vida moderna. Todos lo producimos, pero si no nos deshacemos de él como corresponde, se acumula y no nos deja vivir. *Terri Guillemets*
- * La ansiedad no consume las angustias de mañana; consume únicamente las fuerzas que tenemos hoy. *Charles Haddon Spurgeon*
- * Si quieres obtener un alivio rápido, prueba a ir más despacio. *Lily Tomlin*
- * Descansa. Un campo que ha descansado proporciona una abundante cosecha. *Ovidio*
- * Creer que todo hay que hacerlo a la perfección es garantía de estrés. Uno asocia luego ese estrés con la tarea y se predispone a rehuirla. *Steve Pavlina*
- * Para el estresado todo es urgente. *Natalie Goldberg*
- * No hacer nada es deprimente; hacer demasiado, estresa; dar con un punto medio, ¡eso es destreza! *Anónimo*
- * Conserva el sentido del humor. Ya tienes bastante estrés en todo lo demás como para permitir que unos desafortunados echen a perder un juego que está concebido para recrear. *Amy Alcott*
- * En cualquier situación, si nos concentramos en lo negativo, podemos esperar altos índices de estrés. En cambio, si tratamos de buscar el lado bueno se reduce enormemente la tensión. *Catherine Pulsifer*
- * Echaré todas mis cargas sobre Dios. A Él no le pesarán. *Joseph Hall*