

# 10 consejos para mantener una mente sana y equilibrada

1



Dedica unos minutos cada día para **practicar la gratitud** y fomentar, así, un estado de ánimo y una actitud positiva.

2



Sigue una dieta rica en **nutrientes, vitaminas y minerales**, y mejora la función cerebral y el estado de ánimo.

3



Ejercítate al menos **30 minutos al día** para reducir el estrés y la ansiedad.

4



Trata de **dormir entre 7 y 9 horas** por noche para que tu cerebro pueda regenerarse y manejar mejor el estrés.

5



Habla con amigos, familiares o **busca apoyo** en personas de confianza cuando lo necesites.

6



Practica **la meditación y la atención plena** (mindfulness) para centrarte en el presente, y promover un estado de calma.

7



Identifica los **factores que te generan estrés** y desarrolla **estrategias** para gestionarlos.

8



Respetar tus límites, **aprende a decir "no"** y prioriza tu bienestar para evitar el agotamiento emocional y físico.

9



**Busca ayuda profesional**, ya que puede facilitarte herramientas para gestionar tus emociones y pensamientos.

10



Dedica tiempo a las **actividades que disfrutas** para liberar tensiones y cultivar tu felicidad.