

LOS DIEZ CONSEJOS MAS IMPORTANTES PARA LUCHAR CONTRA EL DOLOR.

1- Hable de su dolor. Explique a sus amigos, familiares, compañeros de trabajo su dolor. Aunque sepa que les molesta, en ello va su curación.

2- El Arte-Terapia. Realice alguna actividad artística de manera pasiva o mejor si es posible activa; Música, literatura, fotografía, artes decorativas, baile, danza. Utilice la música para relajarse.

3- Haga el esfuerzo diario de decirse sin parar: "Estoy Fenomenal, que bien me encuentro"

4- Utilice técnicas de Relajación, Entrenamiento autógeno de Schultz, Auto-hipnosis, Sofrología Caycediana, para disminuir la actividad desenfrenada de sus neuronas y evitar los pensamientos intrusos.

5- Utilice Acupuntura y masoterapia para aliviar el dolor.

6- Vigile su alimentación... realice tres comidas al día. Coma acompañado, comerá mejor y olvidará su dolor; beba abundante agua para facilitar la eliminación de fármacos, aumente la fibra en su dieta para mantener un ritmo intestinal óptimo.

7- Sueñe que duerme bien; Prepárese para dormir, no tome café ni alcohol, no vea películas ni noticias estresantes, ponga la habitación a oscuras, en absoluto silencio, no se ponga boca abajo, utilice alguna técnica para relajarse y... a soñar

8- Haga ejercicio cada día, camine 40 minutos o nade en piscinas donde la temperatura sea como mínimo de 28 grados. Puede hacer estiramientos diarios, suaves ...

9- No se olvide de sus fármacos y no los mezcle al azar. Hay medicamentos para el dolor que se complementan y otros que interaccionan. Consulte a su médico sobre este particular.

10- Evite sufrir por variables no controladas:

"No pretendas tenerlo todo absoluta y permanentemente controlado, ese es mi trabajo" Firmado: Dios