

**Title:**

Como Mantener tu Salud Mental

**Word Count:**

534

**Summary:**

Aquí te presento una serie de consejos para mejorar tu salud mental, la cual es tan importante como la salud física.

**Keywords:**

health,advice,self help,holydays,inspirational,motivation

**Article Body:**

En los últimos años la mucha gente se ha dado cuenta de la importancia de una dieta apropiada y acompañada de ejercicio físico. En los pasados 20 años sin duda ha habido un cambio en cuanto al estado de salud de muchas sociedades, que ha determinado una mejor calidad de vida. Sin embargo, esto no ha traído salud mental que es tan importante como la salud física.

Hoy en día, la mayoría de la gente hace de 4 a 6 horas de ejercicio por día, y se asegura de que todo lo que ingiere, no tiene azúcares o preservantes, pero no prestan atención a su salud mental. Es decir, mucha gente no toma las vacaciones necesarias, ni siquiera en los fines de semana largos. La gente trabaja 60 horas por semana, llevándose a las casas los problemas del trabajo y trabajando los fines de semana también. Todo esto con esperanzas de mejorar la calidad de vida material. Pero, ¿de qué sirve todo el esfuerzo cuando el cerebro está abudado y sientes explotar en la oficina?

Al final, la salud física puede sufrir no importa que bien comas y hagas ejercicio. Probablemente tengas alta presión, estrés y tensión lo cual pondrá en alto riesgo tu salud.

Para ayudarte a evitar llegar a alguna de las anteriores situaciones, aquí te presento algunos consejos para mejorar tu condición mental.

Si disfrutas la adrenalina, te recomiendo que pruebes deportes como kite surfing, bunge jumping, y demás. Si disfrutas andar en motocicleta es muy bueno andar en contra del viento como terapia para relajarse y disfrutar un buen viaje.

Buscar actividades que te desconecten de la rutina diaria (la cual a veces puede

ser estresante) es la clave principal. Por ejemplo, si disfrutas leer, un buen libro de ciencia ficción como "Harry Potter", "Lord of the Rings" u otros pueden ser perfectos para ti. Si disfrutas en cambio mirar películas, entonces comienza con hacerte socio de una tienda de DVDs y veras que bien te hará.

Actividades como paseos fuera de la ciudad, visitar viñedos, campos, parques y demás son esenciales a la hora de relajarse. Si disfrutas las montañas, todavía puedes ir a visitar la nieve, esquiar y aflojar tu mente. Las vacaciones, por más pequeñas que sean te llenaran el alma con memorias alegres y positivas.

Si disfrutas andar en bicicleta, o en patines esas son actividades que te destaparan y ayudaran a sentirte mejor. Siempre es divertido hacerlo con amigos que estén dispuestos a un poco de aventura. Organizar un grupo grande de gente que quiera hacerlo es una buena idea, que los puede llevar a conocer lugares que nunca creías que ibas a encontrar. Ríos abandonados, pasajes que están cerrados para la gente, bosques y demás lugares increíbles para conocer.

En fin, hay un sin fin de actividades para llevar a cabo si buscas caminos diferentes para mejorar tu salud mental y relajarte naturalmente. No olvides que la salud mental es tan importante como la física y que para tener una hay que tener la otra!