



## Consejos Para combatir el estrés

**Disfruta las cosas pequeñas y sencillas de la vida:** Tómalo el tiempo para disfrutar de los placeres sencillos de la vida, un día hermoso, pasar el tiempo riéndose con los amigos, las flores plenamente florecidas. Todos los días ocurren muchas cosas positivas alrededor de nosotros. Aprende a detenerte, a percibir y a apreciar. La vida es un



milagro que debemos disfrutar tanto como podamos.

**Usa el agua como terapia.** Estar cerca del agua tiene un efecto tranquilizador. Ya sea un lago, una cascada, el océano o incluso la lluvia. El agua genera los "iones negativos" que te ayudan a aliviar el estrés y a mejorar tu humor.

**Come alimentos que te ayuden a reducir el estrés:** La avena, la pasta integral, pasta, el pescado azul, el té negro, las nueces de pistacho, el aguacate y la leche son algunos de los alimentos que te pueden ayudar a combatir el estrés.

**Cambia tu rutina:** El novelista brasileño Paulo Coelho dijo: "Si usted piensa que la aventura es peligrosa, entonces prueba la rutina.

Es letal". Cambiar la forma como haces las cosas puede ayudarte a aliviar el estrés, el cambio es bueno para nuestros cerebros. No hagas las mismas cosas en ciertos días, semanas tras semana. Revuelve un poco las cosas.

**Mira el atardecer o el amanecer:** Hay algo especial en la quietud de la madrugada y algo profundamente hermoso en los colores del atardecer. Aquieta y nutre tu alma disfrutando de esos placeres sencillos y naturales.

\*\*\* Si tienes dudas relacionadas con moda, hogar y belleza, envíanoslas a: [diario\\_imagen@yahoo.com.mx](mailto:diario_imagen@yahoo.com.mx) y al día siguiente publicaremos las respuestas.

### ¿Sabías que en un día como hoy..?



1941.- Nace la cantante y actriz estadounidense Vikki Carr. Tuvo muchos éxitos discográficos y ha interpretado canciones junto a figuras tales como Julio Iglesias, Ana Gabriel, Mannoella Torres, Vicente Fernández, Trini López, Danny Rivera.

### DIFERENCIAS



### Solución

#### San Judas Tadeo

Oh glorioso Apóstol San Judas Tadeo, siervo fiel y amigo de Jesús, el nombre del traidor ha sido causa de que fueses olvidado de muchos, pero la Iglesia te honra y te invoca como patrón de las causas difíciles. Ruega por mí para que reciba yo los consuelos y el socorro del cielo en todas mis necesidades, tribulaciones y sufrimientos. (haga petición). Ruega por nosotros y por todos los que piden tu protección. **Amén.**



Récele a San Charbel, su vida y espíritu encontrarán paz. Visítelo en la Iglesia de San Agustín, ubicada en Horacio esq. Musset Col Polanco, México, D.F. (Recórtelo y llévelo en su cartera)



#### Oración al Niño de Atocha

Sapientísimo Niño de Atocha, general protector de todos los hombres, general amparo de desvalidos, medico divino de cualquier enfermedad. Poderosísimo Niño: yo te saludo, yo te alabo en este día y te Ofrezco estos tres Padre Nuestros y Ave Marías con Gloria Patri, en memoria de aquella jornada que hiciste encarnado en las purísimas entrañas de tu amabilísima Madre, desde aquella cuidada santa de Jerusalén llegar a Belén. Por cuyos recuerdos que hago en este día te pido me concedas lo que te suplico, para lo cual interpongo estos méritos y los acompaño con los del coro de los Querubines y Serafines, que están adornados de perfectísima sabiduría, por los cuales espero, preciosísimo Niño de Atocha, feliz despacho en lo que te ruego y pretendo, y estoy cierto que no saldré desconsolado de tí, y lograré una buena muerte, para llegar a acompañarte en Belén de la gloria. **Amén.**



## HORÓSCOPOS

Escribe: Amaya

### ARIES • 21 MARZO-20 ABRIL

Tu mundo emocional hoy podría estar demasiado revuelto, algo que podría estropear alguna de tus relaciones.

### TAURO • 21 DE ABRIL-21 MAYO

No discutas por todo, porque tendrás conflictos con quienes más amas... y piensa muy bien antes de hablar.

### GÉMINIS • 22 MAYO-21 JUNIO

Hoy deberías tratar por todos los medios de elevar tu energía y motivarte para lograr expandir tu potencial.

### CÁNCER • 22 JUNIO-22 JULIO

No te rindas, aunque lo que tanto deseas se esté retrasando y sigue luchando por tus sueños.

### LEO • 23 JULIO-23 AGOSTO

Será un día propicio para estar con tus seres queridos; quizá te falte un poquito de contacto humano.

### VIRGO • 24 AGOSTO-22 SEPTIEMBRE

Es posible que tengas algunos sentimientos relacionados con la tristeza o la frustración, deberías evitarlos a toda costa.

### LIBRA • 23 SEPTIEMBRE-23 OCTUBRE

No te dejes llevar por la negatividad ni te aisles. Una pequeña reflexión te ayudará a ver las cosas con mayor claridad.

### ESCORPIÓN • 24 OCTUBRE-22 NOVIEMBRE

Hoy los viajes de trabajo podrían ser importantes; podrías recibir el reconocimiento público a tu buena labor profesional.

### SAGITARIO • 22 NOVIEMBRE-21 DICIEMBRE

En definitiva, tendrás grandes posibilidades de expansión laboral y con buenos resultados financieros.

### CAPRICORNIO • 22 DICIEMBRE-20 ENERO

Será un día con posibilidades de mejoras en lo laboral, si tus actividades están relacionadas con el comercio exterior.

### ACUARIO • 21 ENERO-18 FEBRERO

Todo lo que provenga de fuera del entorno habitual te beneficiará. Deberías evitar encerrarte: ¡sal a divertirte!

### PISCIS • 19 FEBRERO-20 MARZO

Podrás disfrutar de logros, de intrepidez, de la paciencia y del dominio absoluto de tu propia persona.

#### TIPASTRAL



**DELFIN.** Está indicado para atraer suerte en reuniones o conversaciones que vayamos a tener para conseguir algo. Se le otorga este poder, porque según dicen, es el animal más comunicativo que existe. Se suele poner en las casas o despachos para que reine el diálogo.