

Soothe Your Spirit: Dealing with Stress

Do not be anxious about anything, but in everything, by prayer and petition, with thanksgiving, present your requests to God. Philippians 4:6

When trying to decide how to deal with your stress, try one of these four options:

The 4 A's—Avoid, Alter, Accept, or Adapt.

Avoid

Not all stress can be avoided, but if you can, try to eliminate some stressful situations.

Alter

If you can't avoid a stressful situation, figure out what you can do to change things so the problem is avoided in the future.

Accept

Some stressful things you just can't change or prevent, like the death or illness of a loved one, economic struggles, or getting into an accident.

Adapt

You may need to change your behaviors to help you relieve or manage your stress.

Tranquiliza tu Espíritu: Cómo Manejar el Estrés

No os aflijáis por nada, sino presentadlo todo a Dios en oración. Pedidle, y también dadle gracias. Filipenses 4:6

Cuando intentes controlar el estrés, intenta una de las siguientes cuatro opciones:

Evitar, Alterar, Aceptar, or Adaptar.

Evitar

No todo el estrés puede ser evitado, pero si tienes la oportunidad, intenta eliminar alguna de las situaciones estresantes.

Alterar

Si no puedes evitar una situación estresante, piensa en algo que puedas hacer que el problema sea prevenido en el futuro.

Aceptar

Algunos eventos estresantes simplemente no los puedes cambiar o prevenir, como la muerte o enfermedad de un ser querido, problemas económicos, o accidentarse.

Adaptar

Tal vez necesitarás cambiar tu hábitos para ayudar a disminuir o controlar tu estrés.

