



# HERRAMIENTAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ENFERMOS DE ELA

Lola Dorado Calasanz  
(Asociación ELA Extremadura)



# Índice de contenidos

---

1. Objetivo

---

2. Desarrollo

---

3. Resultado

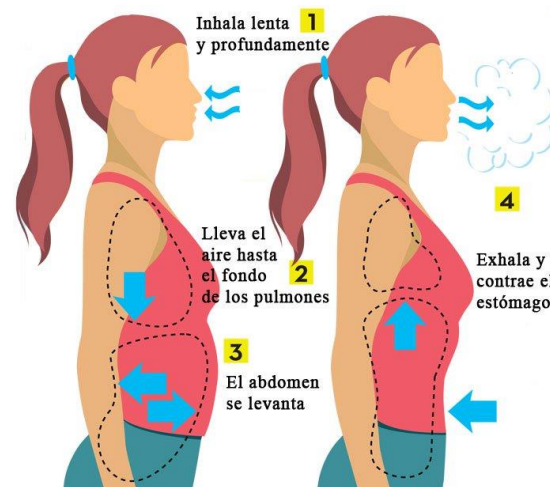
---

# 1. Objetivo: Mejorar nuestro bienestar personal



## 2. Desarrollo: Utilización de diferentes píldoras

- La **respiración** conecta el cuerpo con la mente
- La **relajación**: Estado de calma
- La **visualización**: Ojos de la mente



## 2. Desarrollo

■ El ejercicio físico

■ La alimentación



## 2. Desarrollo

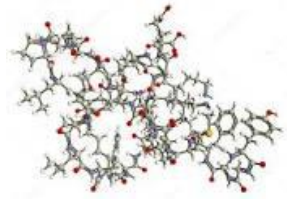
■ Los pensamientos



■ La vitalidad y entusiasmo



### 3. Resultado: Aumento de la segregación de endorfinas



Muchas gracias