



Caregiver Tip

Practice visualizing a peaceful scene. Create your own special place in your mind's eye. Taking a trip to the beach or spending an evening star gazing can be inspiring. Picture what you see, imagine what you hear, sense what your skin feels and what your hands touch. Keep it peaceful and relaxing. Visit your special place when you need a break.

Consejo para Cuidadores

Practicar la visualización de una escena pacífica. Crear su propio lugar especial en tu mente. Un viaje a la playa o mirar las estrellas puede ser fuente de inspiración. Imagínese lo que usted ve, imagine lo que se oye, siente lo que siente y lo que sus manos se toquen. Mantenerlo tranquilo y relajante. Visitar a su lugar especial en su mente cuando usted necesita un descanso.