

Relájese y manténgase despreocupado

Herramientas para el control del estrés del Personal Health Manager

¿Desea relajarse y liberarse del estrés? Respire hondo, cuente hasta 10 y deje que el **Personal Health Manager** haga el resto.

Usted puede elaborar sus preguntas, relajarse y recibir respuestas confidenciales por correo electrónico de un amable Life Coach (Entrenador de vida) utilizando la función *Ask A Life Coach* (Solicitar un entrenador de vida). O diríjase a la sección *Live Well* (Vivir mejor) donde podrá equiparse con todo lo necesario para enfrentar los desafíos de la vida, como por ejemplo:

- Problemas en el trabajo
- Problemas financieros
- Asuntos de familia y de pareja

Visite hoy el **Personal Health Manager** en Blue Access® for Members y utilícelo para controlar su estrés.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

47220.1206L