

PUEDES CON TODO... SOLO RESPIRA



Sabemos que a veces es difícil lidiar con todas nuestras responsabilidades, por ello, te invitamos a realizar el siguiente ejercicio que te ayudará a conectarte con tu entorno:

En un lugar cómodo y tranquilo, vas a realizar una respiración consciente inhalando y exhalando, llevando el aire a tu abdomen, realizando una cuenta regresiva 5-4-3-2-1. mientras lo realizas repite esta acción 5 veces.



Luego de realizar el ejercicio anterior, activa tus sentidos de la siguiente manera:

1.

Focaliza tu atención en un **objeto de tu entorno** (tu ordenador, ventana, teclado, etc).



2.

Identifica un **sonido cercano o lejano** (puede ser el ruido de tu ordenador, el pito de un coche, entre otros).



3.

Percibe una **sensación en tu cuerpo** (puede ser en el tacto, la textura de la camisa, entre otras).



4.

Si alcanzas a **percibir un olor, descríbelo** (puede ser la colonia que llevas puesta o el olor de tu cabello).



5.

Explora un sabor en específico (puede ser el dulzor de un caramelo, el café, entre otros).



Finalmente retorna a la respiración y evalúa
¿Cómo te sientes?

¿Qué aprendiste durante el proceso?

