

CÓMO PUEDO CENTRARME



INHALA 4 VECES

Este ejercicio de respiración debe hacerse de forma lenta e intencionada; una respiración normal servirá.

MANTENGA 7 CUENTAS

Puedes hacer este ejercicio de respiración en cualquier lugar y en cualquier momento.



EXHALA 8 VECES

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a calmarte y volver a entrenar tu cuerpo y mente para mantenerte conectado a tierra en el momento.

Este ejercicio puede aplicarse cuando la mente se distrae o cuando uno se siente ansioso o agobiado.