

# SIMPLEMENTE RESPIRA durante dos o tres minutos...

(Sin esfuerzo, Con Calma, Lentamente)

Para centrar tu mente, reducir ansiedad, relajarte, ...

Al empezar el día, mientras conduces, antes de llegar a una visita, antes de ponerte a meditar, cuando llevas a cabo cualquier tarea... empieza por concentrarte en tu respiración

## PAUTA DE DISPOSITIVO PORTATIL DE RELAJACIÓN

Por orden

- I. Adopta una postura natural
- II. Sacude tu cuerpo y si lo necesitas, estira cuello, brazos, etc.
- III. Comprueba las sensaciones que experimentas tanto física como mentalmente
- IV. Sonríe (aunque sólo sea un poco...)
- V. Inspira lentamente por la nariz dejando que tu pecho suba ligeramente sin forzarlo
- VI. Expira por la boca dejando que tus pulmones se vacíen sin esfuerzo
- VII. Sigue inspirando y expirando durante 1, 2, 3... minutos
- VIII. Cuando decidas que has terminado vuelve a comprobar como te sientes tanto física como mentalmente.