

Relajación Express en 1 Minuto

A

1

Cierra tus ojos, e inhala por la nariz y exhala por la boca lentamente

2

Mientras inhalas siente como se expanden tus pulmones, luego exhalas siente como dejas salir el aire

3

Inhala sintiendo cómo se llena tu cuerpo de energía y cómo cuando exhalas dejar ir la tensión

4

Inhala y siente cómo estás vivo/a y despierto/a, exhala y siente cómo tus músculos de relajan

5

Vuelve a inhalar mientras percibes una sensación de plenitud y mientras exhalas abre lentamente los ojos, dejando ir la tensión innecesaria.

Tips para Relajarse



(Si tienes sólo 1 minuto "A" o si tienes 5 minutos "B")

Relajación en 5 Minutos

B

Busca un lugar tranquilo en el que no vayas a tener interrupciones



Siéntate muy cómodo/a en una silla, procura que tus pies toquen el piso, pon tus manos sobre las rodillas y alinea tu mentón de forma paralela al suelo



Cierra tus ojos y respira profundamente 5 veces



Continúa relajándote e imagínate que estás sonriendo



Concéntrate en tu nariz, siente cómo ingresa suavemente el aire y sale por despacio lenta y constantemente



Presta atención a lo que te rodea, la temperatura, los sonidos que están alrededor y poco a poco concéntrate en los sonidos de tu cuerpo, los latidos del corazón, tu respiración



Deja que tus pensamientos fluyan, buenos o malos, que pasen y no te recrimines nada



Mientras respiras presta atención a tus pies acerca de cómo están en contacto con el suelo



Paulatinamente comienza a sentir como fluye un agradable calor desde tus pies hacia el resto de tu cuerpo



Felicítate por darte un espacio para relajarte antes de continuar con tu día a día



Abre los ojos lentamente y mantente sentado un minuto más, disfrutando de la calma de este momento



Ahora realiza respiraciones muy profundas hasta llenar tus pulmones completamente, mientras lo haces comienza a prestar atención al momento en el que estás