

Mini Guía de Respiraciones Conscientes para Reducir el Estrés

La respiración consciente es una herramienta poderosa para calmar la mente, relajar el cuerpo y reconectar con el momento presente. Con esta sencilla guía, aprenderás 3 técnicas de respiración que puedes utilizar en cualquier momento para reducir el estrés y encontrar serenidad.

1. Respiración profunda 4-6

- Inhala suavemente contando hasta 4.
- Retén el aire durante 4 segundos.
- Exhala lentamente contando hasta 6.
 - Repite 5 ciclos.

✨ Ideal para: calmar la mente rápidamente y equilibrar las emociones.

2. Respiración cuadrada (Box Breathing)

- Inhala contando hasta 4.
- Retén el aire contando hasta 4.
- Exhala contando hasta 4.
- Retén el aire vacío contando hasta 4.
 - Repite 4-5 ciclos.

✨ Ideal para: momentos de ansiedad, tensión o antes de dormir.

3. Respiración abdominal consciente

- Coloca una mano sobre tu abdomen y otra sobre tu pecho.
- Inhala profundamente, asegurándote de que el abdomen se eleva más que el pecho.
 - Exhala lentamente sintiendo el abdomen descender.
 - Repite durante 2-3 minutos.

✨ Ideal para: relajar el sistema nervioso y fomentar una sensación de seguridad interior.

Recuerda:

Pequeñas pausas de respiración consciente pueden transformar tu día.

Respirar es vivir... ¡hazlo de forma consciente!