



Sugestiones Para Aliviar el Estrés

Técnicas de relajación

- PAUSE de la situación y tome tiempo para notar como se siente.
- Preste atención a la sensación y pensamientos.
- Reconózcalo sin tomar acción.
- Sepa que usted no es el pensamiento o la emoción. Son simplemente eso - pensamientos, emociones y sensaciones, muchos de lo cual usted tiene durante un día, en una hora, hasta en unos minutos. Son temporarios.

Lo siguiente son practicas de respiración que se pueden hacer a cualquier tiempo, en cualquier situación, y pueden ser usadas muchas veces al día. Toda respiración es hecha por la nariz. Inicialmente, tome varios minutos de su actividades para practicar y hacerse familiar con esta técnica. Al hacerse familiar con esto, le puede ayudar mucho en esos momentos cuando confrontado por un adulto o niño ansioso.

Resuellos calmantes

- Siéntese derecho en la silla. Los dos pies plano en el piso. (A veces tiene que sentarse en la orilla de la silla para poner los dos pies planamente en el piso.) Ponga las palmas de las manos en su piernas. Cierre los ojos. Ponga toda su atención al resuello.
- Lentamente empieza a ASPIRAR llevando el abdomen a la espina dorsal y sienta como el diafragma se mueve hacia el corazón.
- Pause por 1-2 segundos al fin del exhale.
- Lentamente ASPIRE, expandiendo el pecho sienta como su caja torácica expande. La barriga naturalmente se relaja y el diafragma se mueve hacia abajo.
- Pause por 1-2 segundos en el punto culminante del aspiro. Continué a respirar hacia por unos minutos.

Meditaciones guiadas con el resuello

- ASPIRANDO, sienta como el pecho se expande y recibe abundancia. Deje que esto sea lo que sea necesitado en este momento - tranquilidad, balance, confortabilidad, seguridad. Sienta como esta abundancia is completamente recibida con cada inhalación. Mentalmente usted se puede repetir “Yo soy la paz... seguridad” o cualquier calidad cual usted quiera invitar.
- EXHALANDO sienta como la tensión, sin esfuerzo, se va del cuerpo por los pies y las manos. Permita que pensamientos negativos corran fuera. Mentalmente usted se puede repetir “la tensión se va” o cualquier calidad que usted quiera soltar. Continué de esta manera por los próximos minutos.

Resuellos en tres partes

- Siéntese en la silla. Los dos pies plano en el piso. (A veces usted tiene que sentarse al borde de la silla para descansar cómodamente los dos pies en el piso.) Esta técnica de resuello se usa con aspirar en tres partes y exhalar en una parte. Coloque las palmas de las manos en su piernas, o ha veces le ayuda si las pone en el torso para coordinar con el tres inhala.
- INHALE en el vientre bajo, cerca del ombligo. Usted puede colocar las manos en el vientre para ayudar directo el aliento.
- INHALE, permita la subida del resuello en el tórax. Usted puede colocar las manos en el lado de las costillas otra vez para ayudar a dirigir el resuello.
- INHALE, permita la subida del resuello a la parte de arriba del pecho bajo las clavículas. Usted puede colocar las manos en la parte de arribe del pecho para ayudar a dirigir el resuello.
- EXHALE la respiración completamente.
- Continúe con esta pauta de tres fácil inhala y una exhala para unas pocas series. Si en cualquier momento usted se siente agitado por este labor de resuellos, vuelva su respiración a lo normal.

