**RELAJACIÓN CON MÚSICA y OJOS CERRADOS**

Esta técnica de relajación es una de las más **sencillas y eficaces** que hay. Primero de todo, buscamos un espacio en el que no haya ruido y sentarse cómodamente. A continuación, cerramos los ojos, respiramos despacio cogiendo aire por la nariz y soltándolo por la boca y pensamos en un bello y tranquilo paisaje, como una puesta de sol en la montaña o las olas del mar en una playa desierta. Todo esto acompañado de la música del vídeo <https://youtu.be/XPmuL68dtTM>. Para aquel que no quiera estar con los ojos cerrados puede ir viendo las imágenes que aparecen en el vídeo. Pasados unos minutos abrimos los ojos sin dejar de pensar en el bonito y tranquilo paisaje para que la sensación de calma nos acompañe todo el día.

