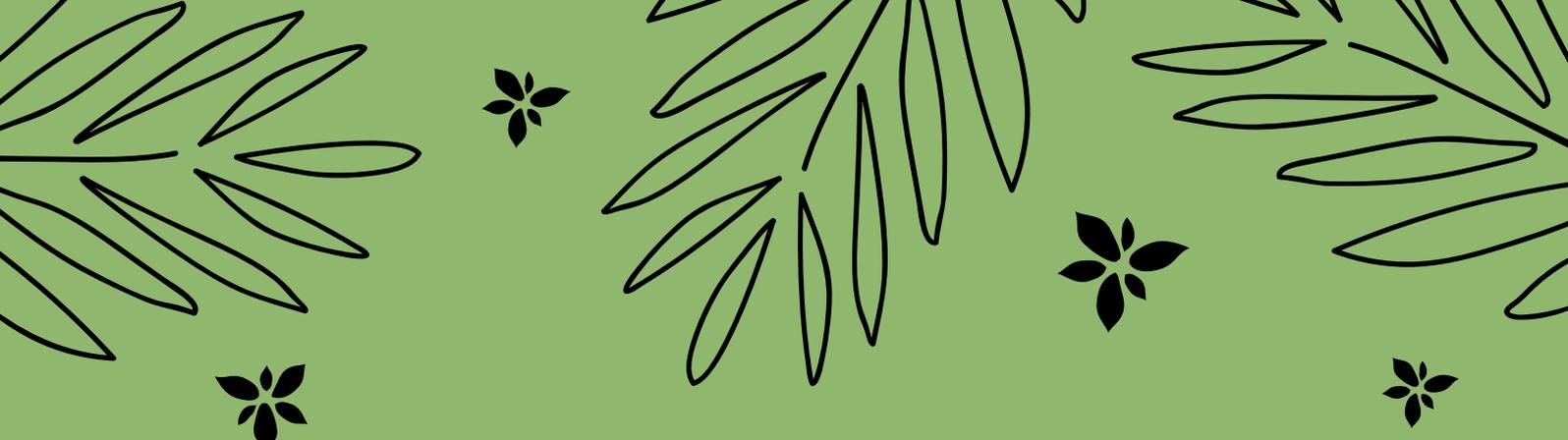


CÁLMATE CANTANDO

CANTURREO INTERIOR

¿CÓMO LO HACEMOS?
TACHA EN LA LISTA

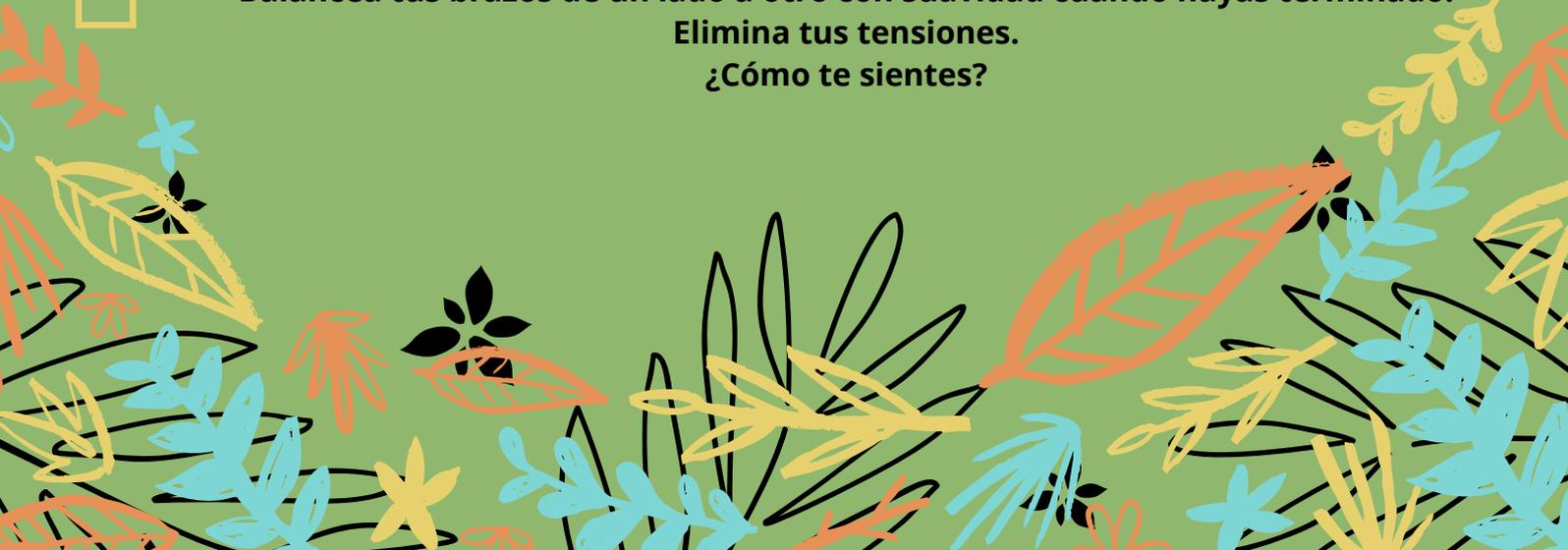
- Siéntate con la columna recta y el cuerpo relajado.**
 - Cierra los ojos y la boca. Encuentra una canción que te guste y cantúrrala con la boca cerrada.**
 - Inspira hondo y al exhalar canturrea tu canción.**
 - Aprieta las manos contra tu pecho y nota las vibraciones que produces al canturrear. ¿Qué notas en tus manos? ¿Y en tu cuerpo?**
 - Inspira, exhala y deja que tu melodía envíe calma a tu corazón.**
 - Antes de terminar el ejercicio, acalla tu melodía. Inspira y exhala tres veces suave y calmadamente.**
- 

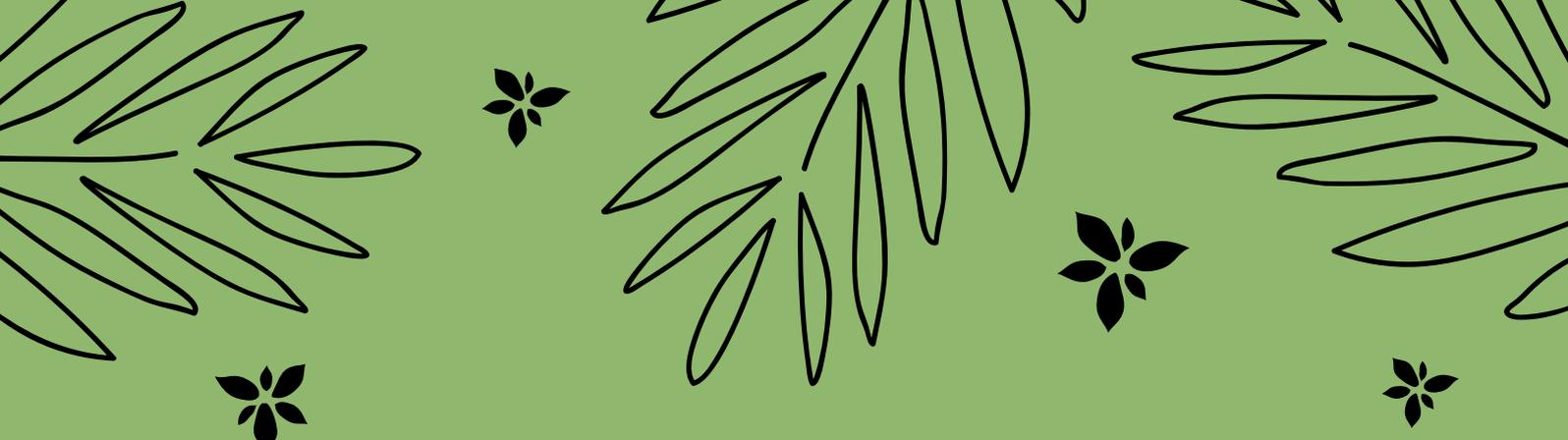


OLVIDA TUS ENFADOS

APRIETA BIEN TUS PUÑOS

¿CÓMO LO HACEMOS? TACHA EN LA LISTA

- Ponte en la postura que más te guste, de pie, sentado o tumbado. Inspira y exhala suave y lentamente tres veces. ¿En qué estás pensando?
 - Proyecta toda la energía de tus pensamientos hacia tus manos. Inspira y aprieta los puños todo lo que puedas.
 - Exhala y abre las manos. Déjalas sueltas e imagina que esa energía que las llenó se evapora en forma de chispas.
 - Inspira y vuelve a cerrar los puños. Deja que se acumule de nuevo tu energía. Exhala, abre las manos y deja que salga tu energía.
 - Repite hasta que notes que te encuentras más tranquilo.
 - Balancea tus brazos de un lado a otro con suavidad cuando hayas terminado. Elimina tus tensiones. ¿Cómo te sientes?
- 

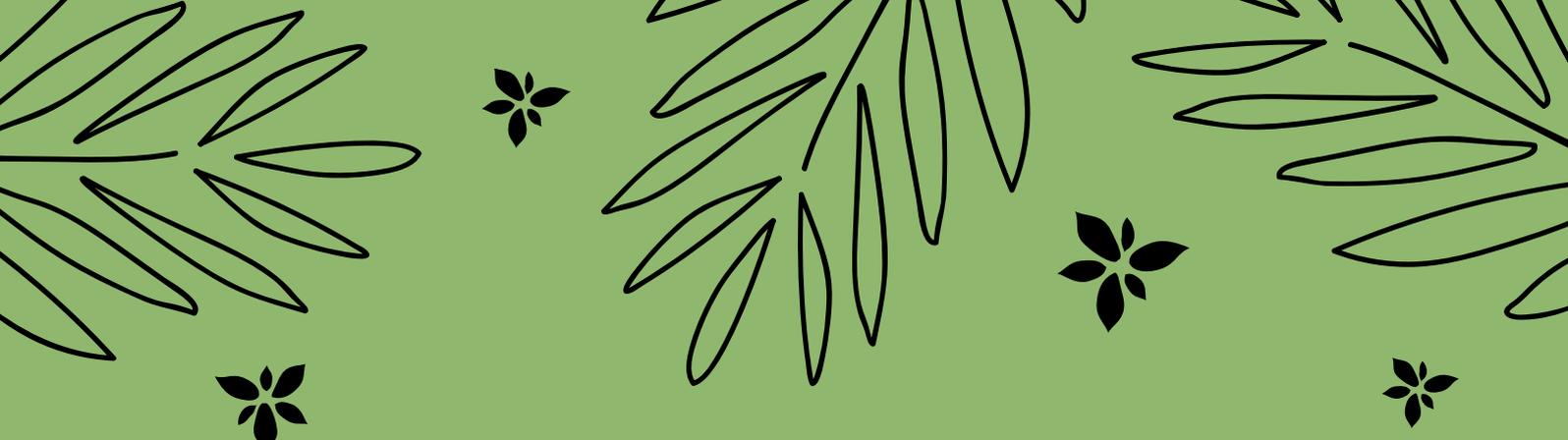


TU ESCONDITE SECRETO

EL MEJOR LUGAR DEL MUNDO

¿CÓMO LO HACEMOS? TACHA EN LA LISTA

- Túmbate sobre una alfombra. Apoya los brazos en el suelo a los lados de tu cuerpo.**
 - Imagina que estás en un lugar secreto, un lugar donde te sientes seguro y feliz. Observa los detalles. Escucha los sonidos. Detecta los olores que te rodean.**
 - Imagina que haces algo divertido. Tirarte a la piscina, subir a colchoneta o rodar en la hierba.**
 - Antes de irte, descubre un regalo escondido. Algo muy especial para tí.**
 - Para volver tranquilo y relajado, despídete de ese lugar.**
 - Centra tu atención en el presente, ¿qué sonidos escuchas?
Abre los ojos y guarda en tu corazón ese lugar secreto.**
- 



UN MOMENTO DE PAUSA

DESCUBRE LA PACIENCIA

¿CÓMO LO HACEMOS?
TACHA EN LA LISTA

Respira normalmente. Al final de cada exhalación observa la pausa que se produce y relaja tus hombros.

Vuelve a inspirar. Exhala y encuentra la siguiente pausa. Ahora relaja los músculos de la tripa.

Inspira. Exhala y encuentra la siguiente pausa. Ahora relaja los pies.

Sigue todo el tiempo que quieras. En cada respiración relaja una parte de tu cuerpo.

