

5 Tips para el bienestar emocional

1

Detente por un instante, respira profundo, date cuenta de que sientes en este momento sin juzgarte y ahora sí, actúa con mayor amabilidad.

2

Atiende tus pensamientos en 3 pasos:

- Como si fueran nubes en el cielo, observa cómo van cambiando.
 - Déjalos pasar
 - Vuelve a ti a lo que eres en este momento y lugar.
-

3

Atiende al momento presente, escuchando los sonidos desde el más lejano hasta el que está cerca del lugar en el que estás, luego escucha lo que está dentro de ti. ¿Escuchaste algo distinto o nuevo?, ¡vuelve a hacerlo!

4

Las emociones son como el clima, a veces soleado, a veces nublado, imagina cómo puede ser el clima de cada emoción, ahora dibuja tu actual clima emocional y ponlo en un lugar de importancia para ti.

5

Imagina que tienes medio limón en cada mano y exprímelos, ahora mueve tu cuerpo como los gatos se estiran y se desperezan, imagina una mosca en tu nariz y solo puedes espantarla con los movimientos de la cara. Para finalizar respiraremos profundo y soltaremos despacio como si fuéramos un globo.

