



20 técnicas calmantes que toman 5 minutos o menos

Un regalo para ti de Eliana's Light

1. Practica la técnica S.T.O.P

S: Detén lo que estás haciendo por un momento.

T: Toma un respiro. Concéntrate en el flujo de su respiración dentro y fuera.

O: Observe sus pensamientos, sentimientos y estado físico. Observe sus pensamientos y déjelos ser o pasar. Nombra tus emociones. Observe su cuerpo, su postura. ¿Tienes hambre o sed? ¿Tiene dolores o molestias?

P: Proceda con algo que le resulte útil al abordar la causa particular del estrés. Puede elegir buscar un amigo con quien hablar, comer un refrigerio o una comida nutritiva o estirar para aliviar la tensión corporal.

2. Observa cómo se mueve una hoja en la rama de un árbol.
3. Siente cómo se sienten sus pies en el suelo o en sus zapatos.
4. Párese afuera, cierre los ojos y escuche los sonidos realmente.
5. Escuche música de meditación, los sonidos de la naturaleza o una meditación guiada en una aplicación (por ejemplo, Headspace, Art of Living, Calm, etc.) o a través de YouTube.
6. Prepara una taza de té de hierbas.
7. Cuente cuántas respiraciones respira en 5 minutos, cierre los ojos y configure un temporizador.
8. Dale un abrazo a una persona, a una mascota o a ti mismo durante al menos 8 segundos.
9. Mira un cortometraje divertido en YouTube.
10. Cuando esté sentado, inclínese hacia adelante para poner la cabeza entre las rodillas y deje que las manos caigan al suelo.
11. Baila: libérate del estrés.
12. Huele flores o aceites esenciales calmantes (p. Ej., Lavanda), y tómate un momento para olerlos.
13. Verifique su ingesta nutricional del día y considere si necesita un suplemento (por ejemplo, vitamina B, vitamina B12, omega 3, etc.).
14. Haz un ejercicio de visualización positiva, cerrando los ojos e imaginando (con sentimiento de gratitud) la vida o situación que deseas, viviéndola.
15. Salpica agua fría en tu cara.
16. Estirar.
17. Apague cualquier ruido que pueda (por ejemplo, televisión, radio, etc.) y simplemente siéntese, notando las cosas a su alrededor.
18. Expresa gratitud por personas, circunstancias o cosas específicas (en su mente o escribiéndolas).
19. Tome 3 respiraciones lentas y profundas y haga un ruido fuerte cada vez que exhale.
20. Enciende una vela y observa la danza de la llama, y luego el humo se mueve después de apagarla.

Eliana's Light * www.elianaslight.org * 703-899-6129 * info@elianaslight.org

* [www.Facebook.com/elianaslight](https://www.facebook.com/elianaslight) * www.Twitter.com/elianaslight * www.Instagram.com/elianaslight