



Exploración del cuerpo

1



Paso uno

Encuentre un lugar donde se pueda sentar con comodidad y si es posible cierre los ojos. Respire hondo y exhale. Empiece a explorar su cuerpo con la mente; comience desde la parte superior de la cabeza y observe si hay algún área donde sienta tensión.

2



Paso dos

Explore su cuerpo de arriba abajo, hasta llegar a las pantorrillas y las puntas de los dedos de los pies. ¿Qué puede notar? ¿Alguna sensación, rigidez o nudo?

3



Paso tres

Si es posible mantenga antena los ojos cerrados e imagine que está bebiendo un vaso de agua o comiendo un trozo de fruta. Cuando estamos ansiosos, se nos seca la boca. Cuando bebemos agua, generamos saliva, que activa nuestro sistema digestivo y nos ayuda a relajarnos.

Cómo ayuda



Nos ayuda a reducir el estrés.



Nos ayuda a respirar hondo.



Nos ayuda a relajarnos.



Nos ayuda a sentir tranquilidad.