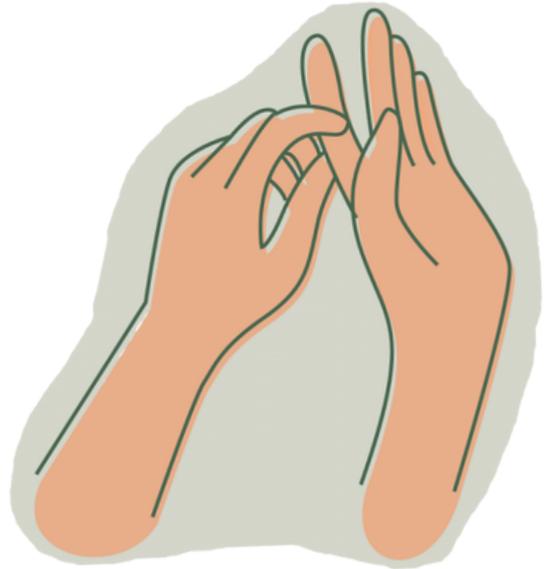


¿CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD?

TÉCNICA DE RESPIRACIÓN CON EL CONTORNO DE TU MANO

1

Elige una de tus manos y comienza a recorrer su contorno desde el lado izquierdo de tu muñeca hasta tu dedo del medio, lentamente, al mismo tiempo que inhalas profundamente en 4 tiempos.



2

Al llegar a la punta de tu tercer dedo, detente, e intenta mantener en 4 tiempos el aire que inhalaste.

REPITE
CUATRO VECES

3

Lentamente exhala en 4 tiempos, al mismo tiempo que sigues recorriendo el contorno de tus dedos hasta terminar en tu muñeca derecha.