

Respirando Palabras



FINALIDAD //

- Los ejercicios de respiración aumentan nuestro consumo de oxígeno y calman nuestra mente.
- Los ejercicios de respiración pueden tener efectos positivos en nuestras funciones cognitivas, mejoran nuestra concentración, memoria y enfoque.
- Practicar la respiración de palabras puede despejar nuestra mente

INSTRUCCIONES //

Materiales

- Hoja de ejercicio de respiración de palabras

Montaje

1. Busca un espacio tranquilo y cómodo en tu casa donde puedas practicar este ejercicio
2. Elige cuánto tiempo quieres practicar este ejercicio

OBJETIVO //

- Relajar el cuerpo
- Reducir el estrés y la ansiedad
- Promover el pensamiento positivo

Aplicación

- Inhala palabras de afirmación (cosas que necesitas) y exhala palabras de las que necesitas separarte

¡Cuéntanos cómo va la actividad!

Nos encantaría recibir tus fotos o que nos etiquetes en las redes sociales



@ErikasLH



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse

Piensa en estas palabras mientras inhalas y exhalas

Inhala *Exhala*

DEJAR

IR

CALMA

MIEDO

CONFIANZA

DUDA

PAZ

ESTRÉS

PACIENCIA

PREOCUPACIÓN

FELICIDAD

ENOJO

TRANQUILIDAD

TURBULENCIA