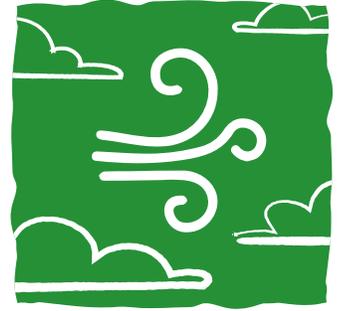


# Usar Mindfulness para Reducir la velocidad y volver a centrarse



## Ejercicio: 3 respiraciones y 3 deseos

A todos nos viene bien un respiro a lo largo del día: una forma de conectarnos y volver a conectar con nosotros mismos y con las personas y lugares que nos rodean.

Sin embargo, conectarse a tierra y volver a conectar con el momento presente no tiene por qué ser una clase de yoga de una hora o una meditación de 20 minutos. A veces, basta con 30 segundos. Utiliza este rápido estímulo a lo largo del día para conectarte, volver a centrarte y recordarte a ti mismo lo que es importante.

## Instrucciones

### DAR UN PASO ATRÁS

Si te sientes abrumado, ansioso o estresado, deja inmediatamente de hacer lo que estés haciendo y da un paso atrás mentalmente. Utiliza el proceso de ralentización y calma de 3 Respiraciones y 3 Deseos, como se indica a continuación:

**1**

#### LA RESPIRACIÓN 1 ES PARA TI

Cuenta hasta 4 mientras inhalas, llenando los pulmones y el diafragma con todo el aire que puedas. Al exhalar, pide un deseo para ti.

**2**

#### EL ALIENTO 2 ES PARA OTRA PERSONA (AMIGO, FAMILIAR, MASCOTA, ETC.)

Cuenta hasta 4 mientras inhalas, llenando los pulmones y el diafragma con todo el aire que puedas. Al exhalar, pide un deseo para otra persona.

**3**

#### RESPIRACIÓN 3 ES PARA UN GRUPO, (FAMILIA, AULA, PAÍS ETC.)

Cuenta hasta 4 mientras inhalas llenando los pulmones y el diafragma con todo el aire que puedas. Al exhalar, pide un deseo para el grupo.

### YA ESTÁ TODO HECHO, ¡ADELANTE!

3 respiraciones más tarde y se ha producido un cambio: en tu ritmo respiratorio, tu actitud y tu perspectiva. Además, has enseñado a tu cerebro a calmarse y a recuperar el control cuando está estresado. No dudes en repetirla en cualquier momento del día en el que necesites relajarte. Comparte esta práctica con los demás. Funciona.

## Reflexiones y Acciones

**Vuelve a practicar la respiración profunda y anota cómo cambia tu cuerpo.**

---

---

---

---

**¿Cómo afecta esto a tus pensamientos y a cómo se siente tu cuerpo?**

---

---

---

---

**¿Cuándo sería útil acordarse de utilizar estos ejercicios?**

---

---

---

---