

TÓMALO CON CALMA...



ESTILOS DE AFRONTAMIENTO.

LA RESPIRACIÓN.



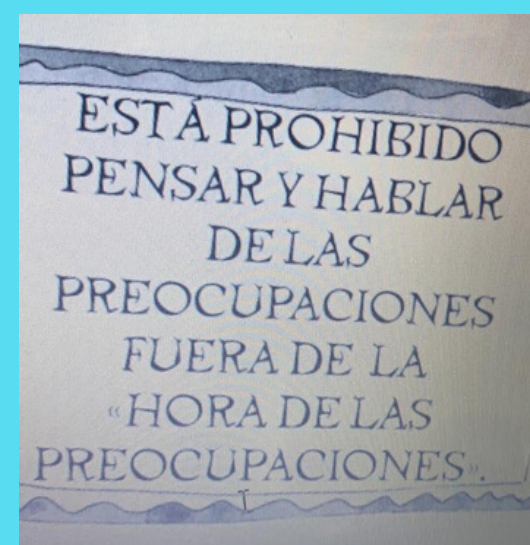
- Respiración Diafragmática: Sitúa tu mano sobre el pecho y otra sobre el vientre. Mediante la inspiración haz que se eleve solo la mano superior. Mantén el aire y expulsa por la boca, para hacerla más consciente. Repite un par de veces. Guíate del siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=-Fgcl0iYJQc>
- Respiración Consciente: <https://soundcloud.com/bibiana-giraldo-365075367/respiracion-consciente>

DIARIO DE LAS EMOCIONES.

Esta técnica facilita identificar, reconocer y gestionar nuestras emociones de una manera práctica, divertida y creativa. Indicaciones: 1. Asigna una libreta exclusiva para esta actividad. 2. Al escribir intenta estar solo, sin prisa y en un lugar tranquilo. 3. Dibuja 3 columnas (a) situación, b) emoción, c) respuesta.



LA CAJA DE LA PREOCUPACIÓN..



1. Siempre que afrontes alguna situación adversa, escribe o dibuja.
2. Busca una caja en la que puedas guardar todo lo que has registrado.
3. Al final del día comparte tus situaciones con alguien de confianza.

CIRCULO MÁGICO.

Ayuda a descubrir la mejor forma de abordar una situación difícil, y estrategias para modificar nuestras acciones.

PASOS: 1. CAZAPENSAMIENTOS (Pienso): Analiza tu forma de pensar. 2. BUSCA SENTIMIENTOS (Siento): Descubre como te sientes. 3. REvisa tus acciones.



LA TRIADA DE LA TRANQUILIDAD:

1. EJÉRCITATE / 2. ALIMENTATE / 3. DESCANSA..

SI CUIDAS TU CUERPO, SERÁ MÁS FÁCIL RESPONDER DE FORMA PERTINENTE ANTE SITUACIONES ADVERSAS.

Calentamiento 3 minutos .
side lunges jumps (10 reps cada pierna)
font lunges jumps (10 reps cada pierna)
Squat jumps (20 reps)
Sumo squat hold + high heel (10 reps cada pierna) al final 20 pulsos .
Squat + Side kicks (cuentas 20 squats)
Front kick + jump (cuentas 20 saltos) .
1 leg deadLift (10 con cada pierna)
Kneeling quats (20 reps) manteniendo los glúteos bien apretados y el #core .
SitUps (20 reps) .

"NO TE DESANIMES, MUCHAS VECES ES LA ÚLTIMA LLAVE DEL MONTÓN, LA QUE ABRE LA PUERTA". (ANÓNIMO).