

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

¡ADIÓS A LA NEGATIVIDAD!

COVID-19 / Post-COVID-19



Muchas veces pensamos que al razonar podemos lograr que la negatividad se vaya, y definitivamente puede funcionar pensando en algo positivo, **pero lo podemos lograr con una factibilidad mayor, gracias a accionar también de una manera muy específica.**

En esta ocasión vamos a tocar los músculos faciales de una manera muy especial, ayudando a relajar la mandíbula, la cual se aprieta mucho cuando estamos muy negativos. Además de relajar los músculos faciales vamos a visualizar que quitamos todas las piedritas **que se nos han presentado en el camino gracias a Hormi, una hormiga que además de ser muy trabajadora está acostumbrada a siempre accionar.**



Como vamos a tener contacto con la cara, es muy importante lavarnos las manos. **Y podrás decirle todos los días ¡Adiós a la negatividad y bienvenido el bienestar!**

SIEMPRE RECORDEMOS:

REGLAS

1



Nunca debemos sentir dolor, solo satisfacción

2



Concentrémonos cómo suena, cómo se siente e imaginamos

3



Hacemos mímica: imitamos el video (dale click al link)

4



Consultamos siempre al médico y pedimos autorización



¿Cuándo hacerlo?

En las mañanas y noches



¿Cómo?

Imitamos el video o seguimos instrucciones



¿Cuánto tiempo?

Lo que dura el video, al menos



¿Cuántos días?

Hasta eliminar por completo la negatividad



¿En qué posición?

De pie, acostados, sentados

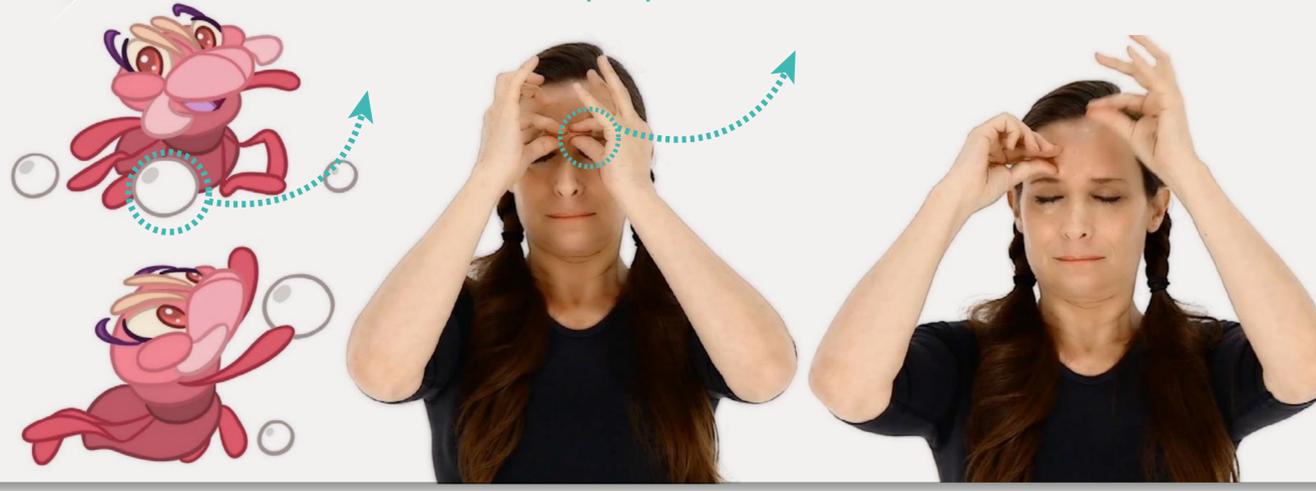


DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso

1

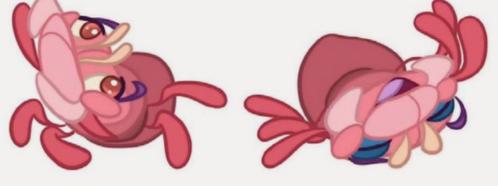
Nos lavamos muy bien las manos con agua y jabón, vamos a imitar con los dedos a una hormiga que quiere salir de su casa y tiene que quitar piedras que no le sirven, cada vez que las quitamos **ponemos en la mente cosas que queremos desechar de la vida**



Paso

2

Por fin Hormi se deshizo de lo que ya no queremos en la vida y mientras baila y da **marometas de felicidad**, pensamos en lo que sí queremos y le damos la mejor bienvenida sonriendo



¿PARA QUÉ SIRVE?

Para regenerar tejido conectivo

Ayuda a recuperar la energía

Para generar endorfinas, dopamina, serotonina (las hormonas de la felicidad)

Para entrar en estado de calma y tranquilidad

Para que la tez se vea más fresca y joven, lo que también ayuda a sentirnos mucho mejor

Fuente: Método y'u®