ENTRA EN CALMA



COVID-19 nos ha afectado en los aspectos social y personal, por lo cual tenemos que generar estímulos para que nuestro sistema neurológico se perciba en calma, con autoestima y amor por nosotros. Así, también vamos a construir bienestar para todos los demás.



Es importante imaginarnos a Keyra, el armadillo, para recrear su caparazón y de esta manera percibimos seguros; lo que hace que el sistema central nervioso deje de producir bioquímicos como el cortisol, que nos hace sentir ansiosos y produzca dopamina, serotonina y endorfinas que nos hacen sentir a salvo y felices.

SIEMPRE RECORDEMOS

REGLAS

01

Nunca debemos sentir dolor, solo satisfacción



02

Nos concentramos en usar al menos 3 sentidos



03

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



04

Consultamos a nuestro médico y pedimos autorización





¿Cuándo hacerlo?

Antes de dormir



¿Cómo? Imitamos el video o seguimos instrucciones



¿Cuánto tiempo? 1 minuto, siempre y cuando nos sintamos bien



Paso

¿Cuántos días? 30 días al menos



¿En qué posición? Acostados



DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso

Nos colocamos acostados boca arriba, subimos la cabeza



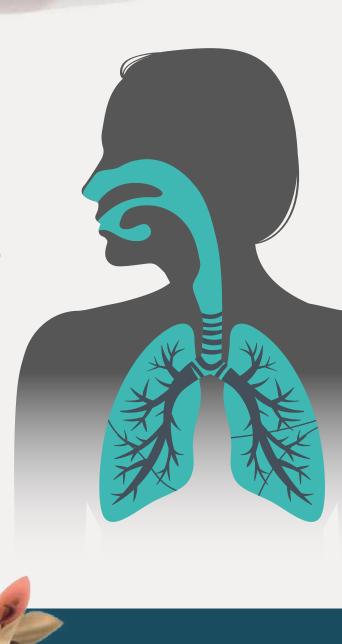


Seguimos abrazando nuestras piernas, pero ahora bajamos la cabeza



Inhala y exhala pensando y sintiendo la respiración a través del

a través del movimiento en tu abdomen, puedes taparte con una manta para sentirte más seguro



¡El armadillo muy amoroso y tierno! 🥻

¿PARA QUÉ NOS SIRVE?

Para relajarnos

Para disminuir la ansiedad

Para disminuir la angustia

Para aumentar la capacidad

de concentración

Fuente: Método y'u®





