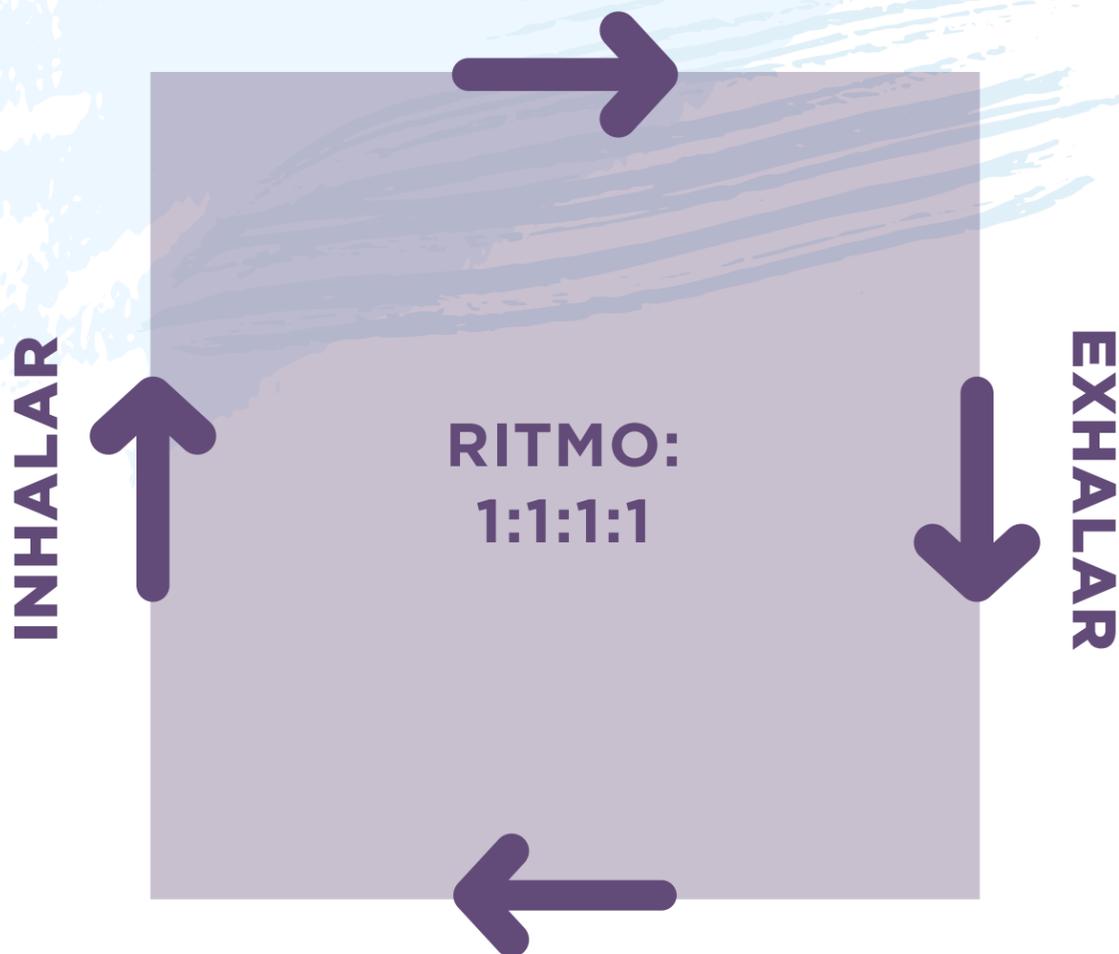


Flujo de respiración

- Examina tu cuerpo y detecta áreas de tensión.
- Inhala durante cuatro segundos.
- Contén la respiración durante cuatro segundos.
- Exhala durante cuatro segundos.
- Repite este proceso dos o tres veces.

CONTENER LA RESPIRACIÓN



MANTENER LA EXHALACIÓN

Usa este ejercicio cuando te sientas abrumado, estresado o ansioso, ya que esta herramienta práctica te ayudará a tranquilizarte, reducir el estrés y concentrarte más.