

Finge la calma



No tenemos que tener todo controlado y perfectos para actuar, sentirnos o pensar de una manera que nos ayude y nos haga bien.

¿Por qué nos va a ayudar?

Actuar como nos gustaría ser, pensar o sentirnos es el primer paso para cambiar la forma actual de hacerlo.

¿Cómo lo hacemos?

Cómo te gustaría sentirte

1

Si sientes ansiedad y quieres calmarte, piensa en un momento en el que sentiste calma o alguien que te genere calma.

Finge desde tu rostro

2

Detente y piensa como se siente la ansiedad en tu rostro. Luego imagínalo con calma y relaja los músculos de tu cara. Fuerza, una sonrisa, aunque sea raro.

Finge la respiración

3

Presta atención a tu respiración e intenta respirar de manera lenta y calmada. Haz respiraciones profundas

Finge andando y hablando

4

Camina con la espalda recta y mirando hacia al frente. Habla de manera serena, despacio.

Intentalo 10 minutos

5

Intenta hacerlo por lo menos por 10 minutos.

Luego evalúa cómo te sentiste.