

MI BOTIQUÍN

Algunas veces atravesamos por momentos de desborde emocional y es difícil saber que debemos hacer para volver a nosotros, hemos construido este botiquín que puedes usar cuando lo consideres necesario.

1. Cambia la fisiología de tu cuerpo

- Lava tu cara
- Ponte una máscara fría
- Aprieta hielo con tus manos
- Toma una ducha muy caliente o fría
- Escucha música a un alto volumen
- Haz ejercicio intenso
- Tensiona y relaja los músculos uno a uno

2. Distráete

- Habla, conversa con alguien que aprecias
- Realiza algún hobby
- Realiza caminatas a paso rápido y lento
- Cómete un helado
- Cómete un limón
- Baila
- Lee un libro
- Mírate una película
- Cuenta las ramas de un árbol
- Haz algo agradable por alguien

3. Concéntrate en tus sentidos **MINDFULNES**

VISIÓN: Admira una flor, enciende una vela y observa la llama, mira la naturaleza que te rodea, mira las nubes y busca formas, mira las estrellas intenta contarlas.

AUDICIÓN: escucha música relajante, y energética, presta atención a los sonidos de la naturaleza, del ambiente.

OLFATO: aplícate tu perfume favorito, enciende una vela perfumada.

GUSTO: tomate una bebida caliente o fría, cómete un postre, prepara tu comida favorita, saborea.

4. Acciones que pondrás en tu botiquín.
