

4-7-8

Técnicas de Respiración

Esta técnica se puede realizar en cualquier lugar, a cualquier momento para ayudar a reducir el estrés y mejorar el sueño.

respire



Detenga la respiración



exhale

Respira profundamente y...

5. Nombra **CINCO** cosas que ves a tu alrededor.



4. Nombra **CUATRO** cosas que puedes tocar a tu alrededor.



3. Nombra **TRES** cosas que escuchas.



2. Nombra **dos** cosas que puedas oler.



1. Nombra **UNA** cosa que puedas saborear.



Conéctate
CON
TUS
CINCO
SENTIDOS