

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.



## 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