



VERGÜENZA



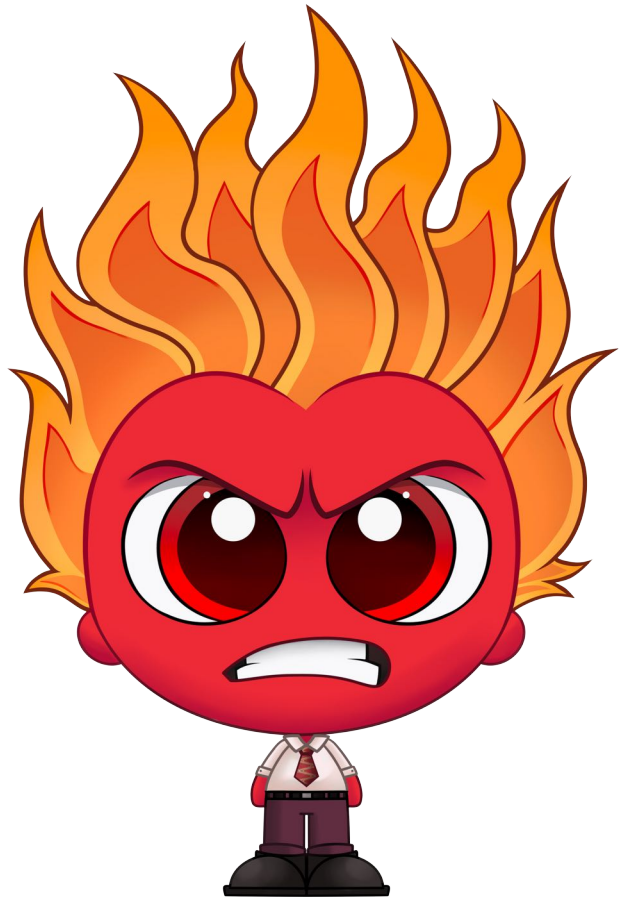
ABURRIMIENTO



ALEGRÍA



ENVIDIA



IRA



ANSIEDAD



ASCO



TRISTEZA



MIEDO



NOSTALGIA

Técnica del arcoíris



1. Coloca el dedo en la parte inferior del primer color.
2. Inspira por la nariz siguiendo el trazo hasta la parte superior.
3. Espira por la boca bajando hasta llegar al final.
4. Repite con cada color



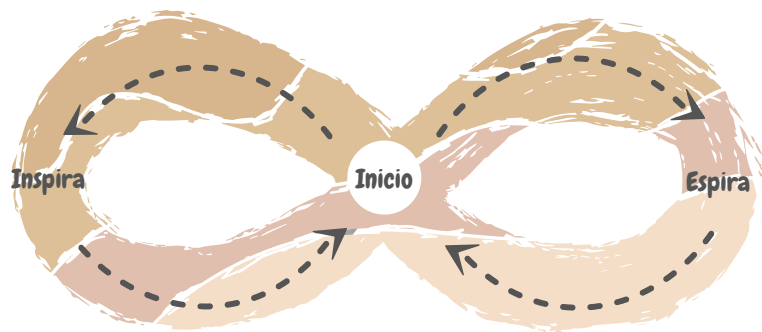
Técnica de la estrella



1. Coloca tu dedo en una esquina de la estrella y sigue las instrucciones.
2. Repite las veces que necesites.



Técnica del ocho



1. Coloca tu dedo en el inicio.
2. Sigue las instrucciones.



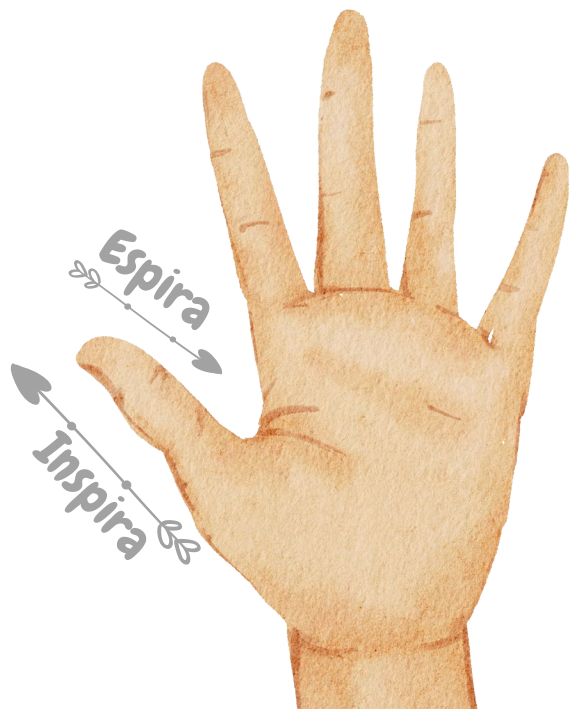
Técnica de la serpiente



1. Inspira profundamente hasta llenar tus pulmones.
2. Cuando espirez imita el sonido de la serpiente "zzz...zzz...zzz" y cuenta mentalmente hasta 5.
3. Repetir las veces que sea necesario.

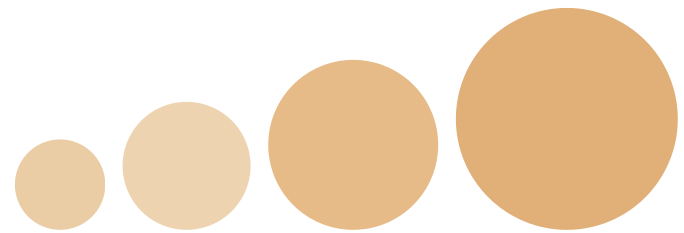


Técnica de la mano



1. Abre tu mano y separa los dedos.
2. Con el dedo índice de la otra mano recorre cada uno de los dedos siguiendo las instrucciones.

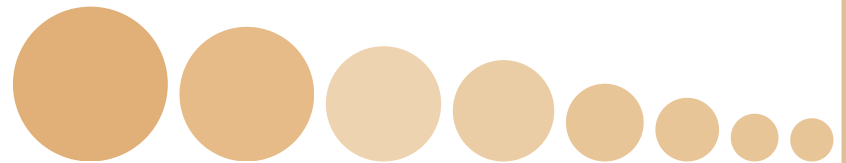
Técnica 4-7-8



Inspira contando hasta 4



Mantén contando hasta 7



Espira contando hasta 8



Técnica del conejo



1. Coge 3 respiraciones rápidas por la nariz, como un conejo olfateando una zanahoria.
2. Deja salir todo el aire en una espiración larga y lenta.
3. Repite la respiración 5 veces.



Técnica del cuadrado

Inspira contando hasta 4



Aguanta contando hasta 4



Espira contando hasta 4



Técnica de la abeja



1. Siéntate con las piernas cruzadas y cierra los ojitos.
2. Tápate los oídos.
3. Inspira profundamente y luego espira suavemente haciendo el sonido de las abejas.
4. Repite 10 veces.



Técnica del elefante



1. Te conviertes en un elefante y el brazo será la trompa.
2. Sube el brazo e inspira profundamente, cuando lo bajes espira todo el aire del cuerpo.
3. Repite el ejercicio lentamente las veces que necesites.

