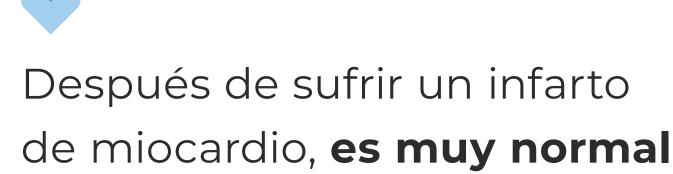


TÉCNICAS PARA RFIAJARSE



experimentar miedo, estrés y ansiedad. El ejercicio físico es una excelente manera de calmar la mente. Si necesitas más ayuda, puedes utilizar técnicas de relajación adicionales.

Una de las formas más simples y efectivas de relajarte

y calmarte es practicando

cómo puede ayudarme?

¿Qué es mindfulness y

"mindfulness" de forma regular. Básicamente es estar presente en el momento y aceptar lo que está sucediendo dentro y alrededor de ti, sin intentar cambiar nada. En realidad, es muy simple. Al igual que con cualquier hábito nuevo, puede llevar algún

tiempo recordar practicarlo con

regularidad, ¡pero el esfuerzo

vale la pena!

el sueño.

Elije un momento tranquilo y un lugar libre de distracciones. Podría ser tu habitación justo antes de dormir, especialmente si te resulta difícil conciliar

Tómate unos minutos y escribe todo lo que está llenando tu mente. Pueden ser preocupaciones o cosas que te causan estrés, pero también pueden ser tareas o cosas que deseas recordar.

Detecta y describe lo que

estás sintiendo, ya que darle

un nombre a cada emoción

/ sensación puede tener un

efecto muy calmante en tu

mente y cuerpo. Un ejemplo podría ser: "Me siento triste y abrumado(a) en este momento. Esto está bien y es normal. Elijo simplemente estar con las emociones en este momento, sin intentar cambiar de inmediato cómo

Estar presente en el momento

manera de relajar tu mente y

también es una excelente

y concentrarte en tu respiración

me siento".

tranquilo.

tu cuerpo. Cuando te sientas ansioso(a) o abrumado(a), **trata** de ser consciente de tu entorno: ¿qué puedes oír, ver, oler o tocar? Trata de concentrarte en las sensaciones mientras inhalas durante 4 segundos y exhalas durante 6 segundos. Repítelo hasta que te sientas más

No dudes en hablar con tu coach sobre tus experiencias y lo que puedes hacer para ayudar

a sentirte más relajado.



Habla con tu coach sobre cómo crear objetivos en tu App que te ayuden a mejorar la salud de tu corazón.

Rehab

Fecha elaboración: Abril 2021