

# ¿CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD?

## TÉCNICA DE RESPIRACIÓN CON UNA FLOR

1

Elige una flor que tenga pistilos. También lo puedes hacer con una hoja que tenga tallo.

2

Comienza a recorrer visualmente el contorno izquierdo de la flor u hoja hasta llegar al pistilo o punta de la hoja, lentamente, al mismo tiempo que inhalas profundamente en 4 tiempos.



REPITE

CUATRO VECES

3

Al llegar al pistilo o punta detente, e intenta mantener en 4 tiempos el aire que inhalaste.

4

Lentamente exhala en 4 tiempos, al mismo tiempo en que sigues recorriendo el contorno de tu flor u hoja hasta terminar de recorrer su lado derecho.