

Ejercicio de respiracion 4-6

Practica pausada para momentos de activacion

Preparacion

Busca una posicion comoda. No necesitas respirar perfecto. La meta es acompanar al cuerpo, no controlarlo por completo.

Secuencia

Inhala contando 4. Exhala contando 6. Repite de 6 a 10 ciclos. Al terminar, nota tres objetos del espacio donde estas.

Registro

Antes: intensidad 0-10. Despues: intensidad 0-10. Anota que ayudo y que no ayudo.

Cuidado

Si hay mareo, dolor, panico intenso o recuerdos intrusivos, detente y comentalo con tu terapeuta.