

# Tu momento de calma

En el ajetreo del cuidado y la emoción de emprender, a veces necesitas una pausa. Este ejercicio sencillo te devuelve la calma en segundos, despejando tu mente para tomar las mejores decisiones.

## Instrucciones paso a paso



### ENCUENTRA TU ESPACIO

Busca un lugar tranquilo, aunque sea por un par de minutos. Puedes sentarte o recostrarte cómodamente.

1



### MANOS AL VIENTRE Y PECHO

Coloca una mano sobre tu vientre y la otra sobre tu pecho.

2



### INHALA LENTO POR LA NARIZ

Cierra los ojos si te sientes cómodo. Toma aire suavemente por la nariz. Siente cómo SOLO la mano de tu vientre se eleva. La mano de tu pecho debe moverse muy poco o nada.

3



### EXHALA SUAVEMENTE POR LA BOCA

Suelta el aire lentamente por la boca, como si soplaras una vela. Siente cómo tu vientre se relaja.

4



### REPITE (3 A 4 VECES)

Haz este ciclo de 3 a 4 veces. Con cada exhalación, siente cómo la tensión se va.

5

**¡Listo!, en menos de 4 minutos has recargado tu mente**

