PARA RELAJARSE

PREVIO A LA PRÁCTICA	RECURSOS A UTILIZAR EN LA PRÁCTICA	Y DESPUÉS
• Preparar el ambiente: sin ruidos, con luz tenue/sin luz y sin interrupciones. • Utilizar ropa cómoda que no apriete. • Adoptar una postura cómoda. • Seguir las instrucciones, dejarse llevar y no forzar la situación.	• Corto “Solo respira” https://www.youtube.com/watch?v=WRnfqtpjkNg • Música para relajarse https://www.youtube.com/watch?v=UOHP8JSEJRk&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=DxXzonJaQvQ&feature=youtu.be • Respiración diafragmática lenta https://www.youtube.com/watch?v=8VDoaUBHiN0 • Meditación https://www.youtube.com/watch?v=LDZQH0Tp4IE • Mindfulness https://www.youtube.com/watch?v=ihQbuY1zUf0 • Entrenamiento autógeno https://www.youtube.com/watch?v=iHujUG7UqDA	• Una vez aprendida la técnica, practicar diariamente. • Intentar controlar los pensamientos durante la práctica (no dejarse llevar por ellos). • Crear imágenes positivas y visualizarlas unos minutos para sentirse mejor.