

# Respiración consciente

Practica unos minutos con un ritmo cómodo y registra cada sesión. Anota tu nivel antes y después para ver el efecto, sin buscar un resultado perfecto.

## Palabras para nombrar lo que notas

Calma · Hombros sueltos · Mente más lenta · Respiración más larga · Hormigueo · Pesadez · Bostezo · Menos tensión · Sin cambios · Más activado

Día y hora	Minutos	Antes 0-10	Después 0-10	Qué noté en el cuerpo y la mente

Una fila por práctica. Anota tu nivel antes y después (0-10) y qué notaste, sin buscar un resultado perfecto. Si respirar así te mareas o aumenta la tensión, vuelve a tu respiración normal.

Creado por [psyred.org](http://psyred.org)