Respiración consciente

Practica unos minutos con un ritmo cómodo y registra cada sesión.

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 marea o aumenta la tensión, vuelve a tu respiración normal.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo