

FOLLETO 17:

CÓMO RELAJARSE USANDO RESPIRACIÓN CONTROLADA

1. Póngase cómodo en su silla. Cierre los ojos.
2. Califique su nivel de ira y escríbalo.
3. Colóquese una mano sobre el pecho y la otra mano sobre el estómago, con su dedo meñique en el ombligo, para que pueda sentir el diafragma.
4. Respire profundamente un par de veces. El estómago debe expandirse (hacia afuera) y desinflarse (hacia adentro) con cada respiración.
5. A medida que inhala y exhala, disminuya la velocidad de su respiración.
6. Expanda el estómago con su próxima respiración profunda, cuente lentamente de 1 a 5 o todo lo que pueda en una sola respiración.
7. Desinfe el estómago exhalando lentamente, contando de 1 a 5 nuevamente hasta que se quede sin aliento.
8. Repita esta inhalación y exhalación profunda y lenta mientras cuenta hasta que se sienta relajado.
9. Poco a poco, deje que su respiración vuelva a la normalidad y abra los ojos.
10. Califique su nivel de ira y escríbalo.

