

40 maneras de encontrar

CALMA

1. Respira profundamente 5 veces.
2. Cuenta hasta 10.
3. Piensa en un lugar alegre.
4. Escucha música.
5. Habla de tus sentimientos.
6. Piensa en algún recuerdo feliz.
7. Lee un libro.
8. Haz 10 saltos de tijera "jumping jacks".
9. Colorea o pinta un cuadro.
10. Sal al aire libre.
11. Canta una canción.
12. Bebe un vaso de agua.
13. Nombra cómo te sientes.
14. Pide un abrazo.
15. Acurrúcate con un animal de peluche.
16. Sal a caminar.
17. Ir a una búsqueda del tesoro 5 4 3 2 1.
18. Date un abrazo a ti mismo(a).
19. Aprieta una pelota antiestrés.
20. Sopla burbujas.
21. Escribe en un diario.
22. Haz un ejercicio de respiración profunda.
23. Come un bocadillo.
24. Corre lo más rápido que puedas.
25. Nombra 5 cosas favoritas.
26. Toma un descanso.
27. Agita un frasco de brillantina y observa cómo cae.
28. Dirígete a un lugar tranquilo.
29. Tomate un baño o una ducha.
30. Ir a dar un paseo en bicicleta.
31. Haz algunos estiramientos.
32. Canta el abecedario al derecho y al revés.
33. Acaricia a tu mascota.
34. Toma una bebida acogedora.
35. Cuenta lo más alto que puedas.
36. Haz un rompecabezas.
37. Mira hacia arriba a las nubes.
38. Masca cichle.
39. Acurrúcate con una cobija calentita.
40. Apaga las luces.

Solo recuerda, las emociones son como olas, vienen y van.

