



Prácticas para el manejo de sus emociones

- Use una respiración tranquilizante. Para adultos: respire por la nariz contando hasta 5, contenga la respiración contando hasta 5 y exhale con los labios fruncidos (cree una pequeña abertura) durante un período de tiempo más prolongado que la inhalación. Para un niño: es posible que desee reducir la inhalación y mantener partes de la respiración en un conteo más bajo.
- Invente un lugar seguro y pacífico en su imaginación para que vaya cuando quiera calmarse. Esto puede ser una playa con el sonido del océano. Puede ser un lago de montaña con olor a pino. Cuanto más puedas involucrar a todos tus sentidos de maneras muy específicas, mejor
- Cree un contenedor en su imaginación para sus preocupaciones, "monstruo de ansiedad" y pensamientos intrusos. Asegúrese de que sea seguro y tenga un candado que solo usted puede abrir. Solo ábrelo al servicio de tu bienestar.
- Cree una figura de calma. Esta puede ser una persona en tu vida, una figura histórica, una figura espiritual, una figura de una película, libro, programa de televisión, una figura de cómic. También podría ser un animal, un hada, un ángel. Lo importante es que pueda sentir la cualidad nutritiva en su cuerpo cuando imagina estar en presencia de esta figura.
- Cree una figura protectora. Esto es similar a la figura de calma. Pero en este caso, desea poder sentir la calidad protectora de esta figura. Desea poder confiar en esta figura sin problemas y que te sostenga.
- Imagínese o siéntese bajo su árbol "Dejar que las cosas sean como son". La tira cómica de "Rosa es Rosa" retrata a Rosa apoyada en su árbol, diciendo "Mi árbol 'Dejar que las cosas sean' me da la mentalidad tranquila necesaria para simplemente dejar que las cosas sean como deben ser". Usa la naturaleza para calmarse.
- Usa la respiración consciente. Concéntrate en el aire que ingresa y que sale de tus fosas nasales. A algunos les gusta concentrarse en cómo el aire llega hasta los pulmones y cómo viaja el aire cuando sale de tu cuerpo. A otros les gusta concentrarse en el ascenso y la caída de su vientre. Esto se puede mejorar colocando una mano sobre el vientre
- Realice una exploración corporal total. Comienza con el dedo gordo del pie izquierdo y lleva tu atención a cada dedo del pie, a cada parte del pie, a todos los huesos, ligamentos, tendones y músculos. Escanee todo su cuerpo, incluidos el sistema esquelético y los órganos internos. Es muy útil comenzar con una exploración corporal guiada. (Vea Jon Kabat Zinn, Programa de reducción del estrés basado en atención plena)
- Toque ciertos puntos meridianos en el cuerpo. El más accesible es la parte de "golpe de karate de su mano". Toque con la punta de los dedos. (Consulte los puntos meridianos energéticos).
- Use sonido, música y vocalizaciones para regular el sistema nervioso autónomo
- Relajación total del cuerpo. Inhale y apriete una parte específica de su cuerpo. Espere 5 seg. Exhale y libere la tensión.
- Constreñir y relajar los músculos de la garganta y la boca mientras vocaliza diferentes sonidos y palabras. Al expandir y contraer la garganta y notar la diferencia en el sonido, puede desarrollar conciencia y control consciente sobre el patrón habitual de constricción y tensión en la garganta.

Algunas de estas prácticas en realidad pueden aumentar su reacción emocional. Tendrá que experimentar con estas y muchas otras intervenciones calmantes para saber cuáles funcionan mejor para usted.

