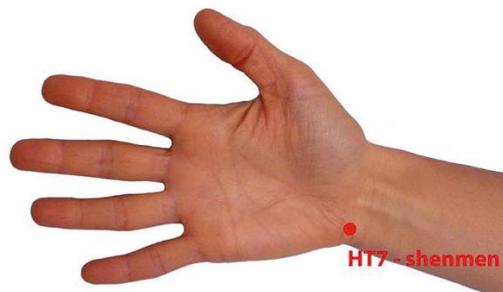


## Ejercicio para manejo de la ansiedad y el stress:

- Ubico un lugar donde pueda estar sol@
- Cierro los ojos
- Realizo 3 respiraciones profundas
- Presiono suave, pero con firmeza cualquiera de los puntos compartidos en las imágenes
- Realizo la siguiente afirmación:  
“Aunque en este momento estoy stresad@, a medida que realice el ejercicio, me iré sintiendo mejor, mejor y mejor. Al finalizar mi última respiración profunda, estaré totalmente relajad@”
- Realizo 3 respiraciones profundas
- Abro los ojos

**IMPORTANTE:** Podes realizar este ejercicio en cualquier lugar, oficina, parque, hogar, incluso en un baño si estas en un lugar público o en el trabajo

*Contamos como te fue y se te son útiles nuestros contenidos, seguinos en nuestras redes sociales @centrohawa*



***Biodescodificación es una terapia de acompañamiento que no reemplaza la visita y la indicación del profesional medico***