

RECURSOS DE ESTABILIZACIÓN Y AUTOREGULACIÓN

RESPIRACIÓN PARA LA CALMA

Respiración para la glándula pituitaria, Tonifica el equilibrio interno, ayuda a conciliar el sueño. Para calmar a la mente cuando “ está dando vueltas “.

Primero aprender respiraciones profundas: La actitud en tu respiración progresivamente será inspirar (poquito aire) por a nariz en unos 3 segundos. Y expulsar el aire (por la nariz) en 6 segundos.

Respiración alternate: tapo orificio derecho (con el pulgar), dedos apuntan al cielo, y respiro por el orificio izdo.

-primero expulsa todo el aire, ahora, coge aire (lo expulsaré por el otro)

Con el dedo índice tapa orificio izdo y respiro por el dcho:

-primero expulsa todo el aire, coge aire y expulsas por el contrario.

<https://www.youtube.com/watch?v=O45Y7WJTVLk>

RESPIRACIÓN PARA EL ARRAIGO CON LA TIERRA

Conecta tu energía con “el todo del que formamos parte”.

Siente tu eje que guía toda tu columna vertebral y sostiene a todo tu sistema nervioso, imagina una luz que lo conecta desde el universo en el cielo, hasta lo mas profundo de la tierra, debajo de ti, de donde pisas.

Imagina que de tus pies, brotan raíces como de un árbol, que conectan con la tierra, el aire, los animales del océano y el sol. Mediante el oxígeno que respiras, conecta toda la memoria celular con el arraigo en la tierra. Inhala lo positivo y exhala lo dañino, visualiza como va saliendo de tu cuerpo.

Meditación. Mantra de la tierra

<https://www.youtube.com/watch?v=YQrs9zlOW1U>

Escucha este mantra, y recitándolo. Atrae la vibración sanadora al plano físico, resonando con la frecuencia del universo. También puedes experimentar, tapando un ojo y el otro alternativamente, ayuda a sincronizar los hemisferios cerebrales.

COHERENCIA CARDIACA

Somos coherentes cuando pensamos, sentimos y actuamos de manera alineada. También respecto a nuestra salud. Las emociones afectan al latido de nuestro corazón y de manera positiva: el agradecimiento, el cuidado, la compasión y el amor puede ayudar a sincronizar con otros sistemas fisiológicos. Entrenado la frecuencia de 1 hz. (5 inspirar, 5 expirar)

Céntrate en una sensación positiva en tu cuerpo, coge aire y conectando con tu corazón, notando emociones como la compasión, la amplitud, la gratitud, el amor hacia tu propio organismo. Ayudamos al sistema nervioso simpático y parasimpático a estar en sintonía.

<https://youtu.be/2PV1LES4fMM> (video explicativo)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rrr.macoherencecardiaque>
(aplicación para el móvil)

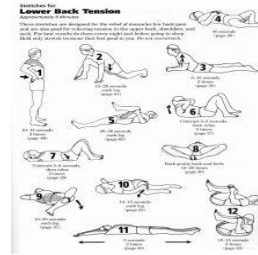
RECURSOS BIOENERGÉTICOS PARA AJUSTAR INTENSIDAD EMOCIONAL

- Elevar las piernas al techo, tumbada en el suelo o en la cama. Piensa: ¿ qué me sirvió en otros momentos vividos difíciles?
- Brazos arriba y sacudir...apretar puños y soltar.
- Pies arraigados, frotar los muslos y doble patada al suelo (levantar los dos pies a la vez y percutir el suelo con los dos a la vez)
- Camina con los brazos en asa, con paso firme y cabeza alzada.
- De pie, siente los pies en el suelo, su apoyo e imagina unas raíces firmes que te unen al centro de la tierra, formando parte de ella y siente la espalda apoyada en la pared, cada vertebra sostenida.
- Ejercicios de meditación:

<https://www.concienciaordenybeleza.com/recursos-confinamiento-covid19/>

<https://www.youtube.com/watch?v=DaJvosGcy1M>

- Estiramientos secuencia básica



MEMBRANA PROTECTORA

La visualizamos: mientras respiras imaginas que el oxígeno que recorre tu cuerpo es de un color agradable y que te protege. Ve ampliando este oxígeno hacia el espacio que rodea tu cuerpo en el exterior, como un halo de luz protector de ese mismo color...estira los brazos hacia los lados, hacia arriba, hacia abajo...percibiendo todo el espacio que abarcan, formando el espacio de tu membrana protectora, del espacio interpersonal que te rodea, a modo de una capa flexible y firme como el de una burbuja transparente. Por la cual solo entra lo que es conveniente para ti e impide te protege del daño externo.

La dibujamos, imaginando para fortalecerla, lo ya no quieres que pueda entrar por ella.

UNA CANCIÓN PARA MI SENSACION

Toma 10 minutos. Siéntate con la espalda firme apoyada. Respira profundamente y observa qué sucede en ti en unos minutos. Que sensación corporal o molestia emocional, o pensamientos, preocupaciones recurrentes, habitan en ti en estos momentos, y requieren de tu atención...acompañalo con tu respiración, amplía la curiosidad y apertura hacia lo que sientas. Busca una canción que creas sentaría bien para acompañar y atender a esa sensación, emoción o pensamientos. Dedicasela.

ESCRITURA LIBRE

En un papel, puedes escribir, sin pensar y sin pausar...lo que surja tras el ejercicio previo. Sin censura: *"estoy harta, escucho los sonidos a lo lejos, gente habla, mucho silencio, me canso de todo, respiro con angustia, las flores están creciendo, cuando terminará..que comenzará....."*

MUSICA DE 432 Hz (Auriculares)

Para soltar miedos. Ayuda subiendo nuestra frecuencia. Música para Liberar Serotonina, Dopamina y Endorfinas

<https://www.youtube.com/watch?v=XSpEh4VUy88>

<https://youtu.be/h3USzmfRBqs>

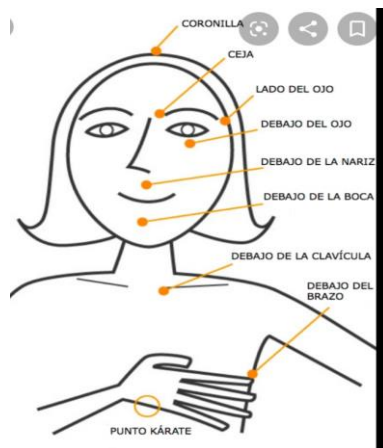
+ Las próximas herramientas son recomendables hacerlas solo, cuando el nivel de malestar no es muy elevado, a no ser que sea guiado y siempre recomendable con un terapeuta especializado.

Bajo el método psicoterapéutico, SHEC (<https://www.metodoshec.com/>), existen herramientas muy eficaces. Las técnicas de sincronización de los hemisferios cerebrales, consiguen volver al equilibrio natural, activan las redes neuronales estancadas, poniendo en marcha el **sistema de “curación” natural de nuestro cerebro.**

EFT : Emotional Freedom Techniques y **Secuencia de Tapping**

Tiene un efecto neutralizador muy poderoso a la hora de tratar emociones “negativas” (las que nos hacen sentir mal) como la ansiedad, depresión, fobias, traumas, etc., Ayuda a sintonizar , estimula las vías de energía equilibrando así las interrupciones en el sistema energético. Sólo ubica cada uno de estos puntos en su propio cuerpo y toque cada uno de ellos con la punta de sus dedos, con suaves percusiones, y repitiendo una frase reparadora (Punto K)

<https://www.centroelim.org/eft-tapping/> (una página web de psicoterapia donde explican la técnica)



<https://youtu.be/1wG2FA4vflQ> (video explicativo EFT)

TÉCNICA PUNTO K: basada en la medicina china, estimula algunos puntos de los meridianos energéticos.

Produce una reestructuración cognitiva profunda en cuestión de segundos. Trae paz.

1- **Construir la frase correctora: Consta de dos partes, una negativa y otra positiva. (ambas se anulan y la persona se encuentra en el llamado Punto cero)**

Trabajamos la creencia asociada

“Aunque (lo negativo)...elijo darme cuenta y ser feliz..mis padres me quieren...aunque no sepa como....o me pase algo malo, confío en que...soy una gran chica..”

“Aunque....-...Elijo....+.....aunque No sepa como...y CONfío en que todas partes de mi lo consigan.”

Acepto que tengo angustia, rabia, miedo, tristeza..... ¿Cómo me la quito?... Primero aceptando que eso lo tengo que experimentar y aunque No sepa como hacerlo, confié en que de forma inconsciente sabré, apelando a la sabiduría inconsciente, así surgirá la posibilidad de solucionar.

Y Con todas mis partes: porque estamos uniendo a todas las partes que pueden estar disociadas.

Coger aire y soltar.

2- **Tapping en el punto K. (canto externo de la mano en la raíz del meñique)...mientras se repite en voz alta, por lo menos 3 veces. (ir modificando ligeramente la frase para seguir conectando con el tema)**

3- **Fijar lo obtenido con unos pocos movimientos oculares al final.**

- También para trabajar el perdón hacia uno mismo y hacia el otro.

FRONTAL-OCCIPITAL

Asienta la información y la reacción emocional., Da mucha tranquilidad Una mano en la frente , la otra en la nuca:

Pensando en el malestar, en la preocupación, en la situación problemática, repasándola como si fuera una película, mientras se respira profundo, pasar y repasar el hecho hasta que la perturbación baje.

Es una técnica basada en la terapia de acupresión.

En la frente hay dos puntos, las prominencias frontales, dos puntos que pertenecen al meridiano estómago y bajan el estrés emocional...

MASAJE 7 ° CHAKRA MANO FRONTAL

Sahasrara o chakra corona

Fisiología: glándula pineal. El chakra de la coronilla se asocia con la hipófisis que es la *directora de orquesta* de las demás glándulas.

Principio vital: compresión y liberación

El chakra sahasrara es el que de los siete chakras nos brinda con más claridad la posibilidad de conectar con la conciencia cósmica y su despertar y equilibrio nos permite percibir el «otro lado» aunque, en la mayoría de ocasiones, con mucho *ruido de fondo*, es importante poder «sintonizar» correctamente para no acabar abrumado por un frenesí de chapoteos espirituales que normalmente en nada se diferencian del perpetuo parloteo incesante y banal con el que nuestro cerebro nos obsequia.

PRACTICA: pon tu mano en la frente, con los dedos que lleguen hasta la coronilla, y haz círculos suaves, subiendo por la izquierda y bajando por la derecha.

VISUALIZA RUEDA MENTAL DESBLOQUEO

Cuando hay una idea circular, preocupante muy extrema. Visualiza primero un círculo de luz que rodea toda la cabeza, primero imagínala parada, bloqueada, luego se pone en marcha, limpiando ese atasco mental.

INSTALAR SENSACIONES POSITIVAS

Busca recuerdos, momentos de calma, serenidad, agradecimiento y /o te hayas sentido orgulloso/a, con éxito o disfrute.

Modo 1. ¿Qué sientes en ese **momento de disfrute o éxito agradable**? Puntúa ese gusto y céntrate en esa sensación corporal.

1º visualiza el momento

2º céntrate en la sensación corporal agradable

3º tapa con la mano un ojo, sin cruzar la línea de la nariz. Alternando un ojo u el otro.

4º puntúa de 0-10 la sensación

5º Siente desde tu corazón ese bienestar.

Modo 2. Instalar **motivos para sonreír y de agradecimiento**, por los que estar satisfecha.

Ve leyendo esa lista de momentos, motivos en los que solucionaste, recuerda ese bienestar, como es la sensación, el olor de esos recuerdos positivos, el color, los sonidos...alternando un ojo abierto (tapando con la mano) y el otro. Para la sincronía interhemisferica. E ir fijando esa fuente de calma y serenidad.