



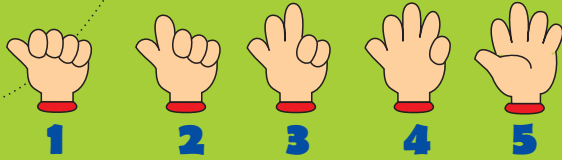
Pasos
para
manejar
el estrés
en 90 días

Mónica Zamora Miranda
Psicoterapeuta especialista en psicotrauma
monicazamoramiranda@gmail.com

Respirar 15 min.
por la mañana



Inhalar por boca en 5"



1

2

3

4

5

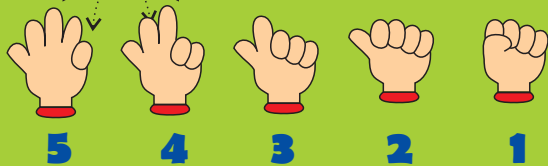


STOP

1 segundo



Exhalar por boca en 5"



5

4

3

2

1

Sacar todo el aire

Respirar 15 min.
por la noche

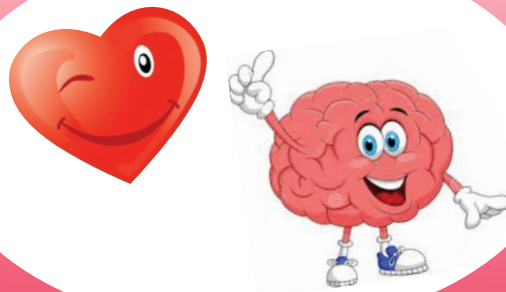


Hacer **4** veces por semana

40 minutos



¿Por qué?



Se estresan en forma positiva



Meditar antes de dormir

Meditar:

Pensar una situación donde te sentiste orgulloso de ti, alegre ó te esforzaste. Y recrearla en tu mente y cuerpo.

¿Para qué?

Hacer arboraciones dendríticas (neuronas) positivas en lugar de estrés.