

Encuentre la calma en medo del caos: 2 ejercicios de respiración guiada para tener un día más productivo

Cuando sentimos estrés o ansiedad, nuestro cuerpo puede entrar en modo de “lucha o huida”, lo que podría dificultar el pensar con claridad y tomar decisiones racionales.

Si nos tomamos unos minutos para concentrarnos en nuestra respiración, podemos anular la respuesta natural del cuerpo, lo que nos ayuda a calmarnos y a reducir esas sensaciones de estrés y ansiedad.

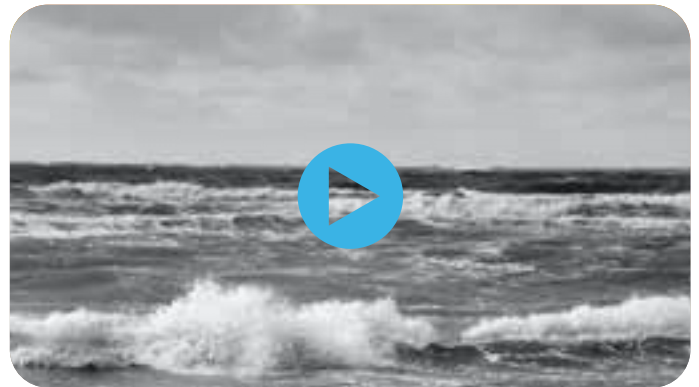
Respire hondo y salga de su zona de confort con dos ejercicios diferentes de respiración guiados; podrá comprobar el efecto positivo que pueden tener en su bienestar.

Entonces, ¿por qué no probarlo? ¡Su cuerpo y su mente se lo agradecerán!



El reajuste rápido: un ejercicio de respiración guiado de 3 minutos de duración

¿Siente agobio o estrés? Respire profundo y restablezca el equilibrio con un ejercicio de respiración guiado de 3 minutos, dirigido por el experto en bienestar global Jessie Pavelka. Este ejercicio es perfecto para esos momentos intermedios en los que necesita una solución rápida para reducir la sensación de estrés y ansiedad.



La pausa de trabajo de respiración: un ejercicio de respiración guiado de 10 minutos de duración

El experto en bienestar global Jessie Pavelka lo guiará durante una serie de respiraciones profundas e intencionadas que le permitirán conectarse plenamente con su respiración y encontrar la calma. Este ejercicio es perfecto para quienes desean tomarse un poco más de tiempo para sí mismos y realmente desconectarse. Entonces, ¿por qué no dedica algo de tiempo durante su día para probar este ejercicio de respiración guiado de 10 minutos y experimenta por sí mismo los beneficios de la respiración intencionada?