# RELAJACIÓN, CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN.

ALGUNAS IDEAS PARA AYUDAR A CONCILIAR EL SUEÑO

APAGA LAS PANTALLAS 🡪 Emiten luz: le dicen al cerebro que es día ¡DESPIERTA!

CIERRA EL DIA 🡪 Evita que las cosas pendientes te “acosen” en la noche. Para eso planifica tu día o tu semana para regular la ansiedad.

AGRADECE 🡪 Esto cambiara tu enfoque mental.

LEE🡪 De libros! No pantallas y que no esté relacionado con temas universitarios.

ESCÁNER CORPORAL🡪 Conéctate con tu cuerpo y sensaciones, recorre tu cuerpo conectándote con las sensaciones físicas, internas y externas, desde los dedos de los pies, hasta la cabeza, concentrándote en él.

YOGA🡪 Elige yoga que relaje como: Hatha.

HOBBIES🡪 Retoma hobbies como pintar, leer, tejer, escuchar música, etc.

Algunos Mantras.

Los mantras son sonidos o frases con poderes espirituales que nos apoyan en el autoconocimiento y la meditación.

Se piensa que sus vibraciones nos llenan de fuerza y energía.

Muchos estudios han demostrado que el canto de los mantras [reduce los niveles de estrés](https://manifiestalo.com/manejo-de-emociones/) y que, debido a su repetición, son básicamente una mini meditación.

Por otra parte, nos brindan algo a lo que aferrarnos e incluso muchos psicólogos los están utilizando para eliminar en sus pacientes los pensamientos negativos, reemplazándolos a su vez, con algo positivo en qué afianzarse.



Algunos mantras para relajarse

<https://www.youtube.com/watch?v=5NrBHTjJjoc>

<https://www.youtube.com/watch?v=5hyiSpYUkek>

Algunos mantras para la concentración:

<https://www.youtube.com/watch?v=HQ40ksM2Vc0&t=1696s>

<https://www.youtube.com/watch?v=47MiviV-wf0>

Algunos mantras para dormir

<https://www.youtube.com/watch?v=Mb7cXWs_O-w&t=258s>

<https://www.youtube.com/watch?v=qKGSZdRZXb4&t=6008s>

Algunos videos de yoga y estiramientos

Video de yoga para regular la ansiedad y calmar la mente

<https://www.youtube.com/watch?v=vit0Llvl9Gc>

<https://www.youtube.com/watch?v=CHta3aZaaic>

Videos de yoga para relajar y liberar molestias de cuello y hombros

<https://www.youtube.com/watch?v=oZv175V192I>

Video de yoga para dolores cervicales y de espalda

<https://www.youtube.com/watch?v=XX3aVfmtZWU>

Video de yoga para mejorar el dormir

<https://www.youtube.com/watch?v=ShRi81rRMao>

<https://www.youtube.com/watch?v=kK_UWE_f-s0>

Videos de estiramientos para dolores lumbares y cervicales

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

<https://www.youtube.com/watch?v=u-0M2Cb-jrw>



¿Cómo manejar nuestras emociones difíciles?



RECONOCER 🡪 Reconocer la emoción que estamos sintiendo, poniéndole nombre.

ACEPTAR 🡪 No hay que evitar sentir la emoción. Respira profunda he intenta aceptar lo que estas sintiendo. Date permiso para sentir esa emoción.

INVESTIGAR🡪 Trata de entender por qué te sientes así. ¿En qué otros momentos te sientes así? ¿Qué pasa antes de sentirte así?

NUTRIR🡪 Has algo que te haga sentir mejor y que te haga sentir querido. Puedes poner tus manos sobre tu estómago o corazón y dirigir cariño hacia ti mismo, puedes decidir darte un baño, descansar un rato, o cualquier otra cosa que te pueda ayudar a sentir emociones paz y tranquilidad