

## Estrategias de autorregulación

<p><b>CUERPO:</b> ablanda.</p> <p>Ablanda el rostro, la boca, la mandíbula, la lengua, los hombros, la espalda.</p>	<p><b>CUERPO:</b> orientate hacia alguno de los cinco sentidos.</p> <p>Los sonidos, la luz, el color, los aromas, el sabor de algo o el contacto con algo de textura suave.</p>	<p><b>CUERPO:</b> realiza un contacto de suavidad contigo mismo.</p> <p>Coloca una mano en el corazón, date un masaje de hombros, recorre el cabello con la mano, frota los muslos, arrastra los pies contra el suelo para adelante y atrás, etc.</p>	<p><b>CUERPO:</b> respiración</p> <p>Concéntrate en tres respiraciones al ritmo de cada inhalación y exhalación.</p> <p>Presta atención a dar una exhalación larga y lenta, que llegue hasta el máximo.</p>
<p><b>CORAZÓN:</b> deseos de bienestar.</p> <p>Expresa un deseo por el bienestar tuyo o de otros: que yo sienta paz, que ella sienta amor, etc.</p>	<p><b>CORAZÓN:</b> canta una canción que te dé tranquilidad, ya sea para tus adentros o en voz alta.</p>	<p><b>CORAZÓN:</b> amor.</p> <p>Lleva la atención hacia alguien que amas con simpleza y siente el amor hacia esa persona.</p>	<p><b>CORAZÓN:</b> sonríe.</p> <p>Trae una sonrisa a tus labios, al tercer ojo, a tu corazón y abdomen.</p>
<p><b>MENTE:</b> Visualiza algo que de inmediato te traiga una sensación de paz y calma.</p>	<p><b>MENTE:</b> nombra partes de la experiencia, como los pensamientos, los sentimientos, las necesidades, los impulsos, etc.</p>	<p><b>MENTE:</b> repite un mantra o una frase significativa.</p>	<p><b>MENTE:</b> hazte una pregunta que te lleva a tus valores, como “¿qué es realmente lo más importante ahora?”</p>
<p><b>ENERGÍA:</b> imagínate tu energía extendiéndose más allá de tu cuerpo.</p>	<p><b>ENERGÍA:</b> lleva la atención a la energía que fluye a través de la planta de los pies y se adentra en la tierra.</p>	<p><b>ENERGÍA:</b> lleva la atención a la energía que fluye desde la coronilla y baja por la línea central de tu cuerpo hasta la raíz.</p>	<p><b>ENERGÍA:</b> une las manos como en plegaria y lleva la atención a la energía que fluye entre las palmas de las manos.</p>