Caro Espejel

EQUILIBRIO Y VITALIDAD

10 ejercicios para reducir el Estrés laboral



REGULACIÓN EMOCIONAL PARA EL ÉXITO

Cara Espejel

EQUILIBRIO Y VITALIDAD

¿Quién soy yo?

Acompaño a personas y profesionales a regular sus emociones, conectar con su bienestar y liderar su éxito desde el equilibrio interior. El Yoga la respiración y meditación son herramientas de transformación prácticas para la vida cotidiana



Acompaño a personas y profesionales a regular sus emociones y liderar su vida con equilibrio, calma y propósito.

REGULACIÓN EMOCIONAL PARA EL ÉXITO

Utilidad de estos ejercicios

¿Te sientes agotado al final del día? ¿Te cuesta concentrarte y mantenerte productivo? El estrés laboral afecta tu bienestar y tu rendimiento. Por eso, he creado este manual con 10 técnicas sencillas y efectivas para regular tus emociones y recuperar el equilibrio en tu jornada de trabajo.

Estos ejercicios han demostrado mejorar la concentración, aliviar la tensión y aumentar la creatividad. Con solo unos minutos al día, puedes transformar tu experiencia laboral

Si tienes dudas, ¡contáctame!
Carolina Espejel

Yoga en el escritorio

Estiramiento de gato-vaca sentado

Indicaciones:

Siéntate erguido, inhala arqueando la espalda, exhala redondeándola



Tiempo

Repite durante 5-10 respiraciones

Beneficios

Reduce el estrés y mejora la flexibilidad en la columna vertebral.
Ayuda a mantener una postura correcta y alivia la tensión en el cuello y los hombros

Yoga en el escritorio

Inclinación hacia adelante sentado

Indicaciones:

Extiende los brazos al frente abajo inhala exhala mientras intentas tocar con tus manos la punta de tus pies



Tiempo

Mantén durante 5-10 respiraciones

Beneficios

Estira los músculos de la espalda y los hombros, nervio siático, lumbares

Yoga en el escritorio

Postura de relajación

Indicaciones:

Abraza tus pierna,s reposa tu frente entre tus piernas. Cierra tus ojos y respira



Tiempo

Mantén durante 5-10 respiraciones

Beneficios

Estira los músculos de la espalda y los hombros, nervio ciático, lumbares. Relaja tu mente

Yoga en el escritorio

Apertura de Brazos hombros

Indicaciones:

Junta tus palmas al centro, respiración profunda, mirada hacia un punto fijo. Cambia de lado.



Tiempo

Mantén durante 5-10 respiraciones de cada lado

Beneficios

Estira los músculos de la espalda y los hombros, relaja cervicales

Yoga en el escritorio

Torsión

Indicaciones:

Sientate con la columna recta, toma con una mano el reposabrazos y gira el torso y brazo contrario. Cambia de lado



Tiempo

Mantén durante 5-10 respiraciones de cada lado

Beneficios

Masaje a organos internos, liberación de columna, y sistema nervioso

REGULACIÓN EMOCIONAL PARA EL ÉXITO

Yoga en el escritorio

Respiración larga y Profunda

Indicaciones:

Sientate con la columna recta. Junta dedo indice y pulgar cierra tus ojos concentrate en el entrecejo y respira largo y profundo



Tiempo

Mantén durante 10-15 respiraciones

Beneficios

Activar sistema parasimpático, refrescar la mente, reconectar con la calma interior

Yoga en el escritorio

Liberación de tensión de hombros
relajación de cervicales

Indicaciones:

Sientate con la columna recta. Entrelazo los brazos arriba y mueve tu cabeza de un lado respira varias veces.Cambia el cruce de brazos y acomoda al otro lado tu cabeza



Tiempo

Mantén durante 5-10 respiraciones

Beneficios

Abre pecho, corazón, alivia cervicales

REGULACIÓN EMOCIONAL PARA EL ÉXITO

Yoga en el escritorio

Flexión al frente con una pierna sobre la otra

Indicaciones:

Cruza una pierna sobre la otra, luego flexiona el torso hacia adelante desde las caderas, manteniendo la espalda lo más recta posible repite el proceso con la otra pierna



Tiempo

Mantén durante 5-10 respiraciones de cada lado

Beneficios

Mejora la circulación cerebral, masajea el abdomen, aumenta la memoria y la concentración, fortalece y flexibiliza las piernas, y beneficia la región pélvica."

Yoga en el escritorio

Estiramiento de cuerpo

Indicaciones:

Pon tus manos palmas hacia abajo, hecha tu silla hacia atrás y coloca tu cabeza entre tus brazos y estira tu espalda.



Tiempo

Mantén durante 5-10 respiraciones de cada lado

Beneficios

Postura sedante, libera tensión y región lumbar

Yoga en el escritorio

Flexió hacia atrás

Indicaciones:

Sientate en la orilla de tu silla coloca tus manos palmas hacia abajo atras. Pies en el piso saca el pecho sube ligeramente el mentón, respira



Tiempo

Mantén durante 5-10 respiraciones de cada lado

Beneficios

Favorece la apertura del pecho y la respiración profunda.

REGULACIÓN EMOCIONAL PARA EL ÉXITO

¡SIGUEME EN MIS REDES SOCIALES¡

Caro Espejel Yoga

@Caro Espejel Yoga

Carolina- Espejel- Muñoz

55 81 81 67 36

Escribeme si tienes alguna duda o comentario

REGULACIÓN EMOCIONAL PARA EL ÉXITO