



Ejercicio: “Vuelve a ti en 3 minutos”

Paso 1: Nombra lo que sientes

Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.

Respira suave y pregúntate:

¿Qué estoy sintiendo en este momento?

No tienes que explicarlo perfecto. Solo nómbralo:

“Estoy sintiendo ansiedad.”

“Estoy sintiendo tristeza.”

“Estoy sintiendo presión.”

“Estoy sintiendo miedo.”

“Estoy sintiendo cansancio.”

Nombrar la emoción ayuda a que deje de sentirse como una ola enorme y empiece a tener contorno. Date cuenta en qué parte de tu cuerpo la sientes ... y cómo se siente.

No necesitas hacer nada, solo sentir y observar, y dejar que se vaya diluyendo.

Paso 2: Regresa al cuerpo

Mientras vas soltando, o quizá no (puede estar ahí “atrapada”), cierra tus ojos y haz 3 respiraciones lentas, conscientes.

Inhala por la nariz en 4 tiempos.

Exhala por la boca en 6 tiempos.

Mientras exhalas, repite mentalmente:

“Estoy aquí. Estoy conmigo. No tengo que resolverlo todo ahora.”

Paso 3: Busca una señal de seguridad

Ahora abre tus ojitos, mira a tu alrededor y encuentra:

3 cosas que puedas ver – obsérvalas

2 cosas que puedas tocar – tómalas entre tus manos y siéntelas

1 sonido que puedas escuchar – pon atención en ello

Esto te ayuda a regresar al momento y anclarte en el aquí y ahora.

Después di en voz baja:

“En este momento estoy a salvo, estoy bien. Puedo ir paso a paso.”

Cierre del ejercicio

Repite internamente o en voz alta si así lo prefieres:

“No necesito calmar toda mi vida en este instante. Solo necesito volver a mí, una respiración a la vez, un paso a la vez.”



Espero que este ejercicio te sea útil, cada vez que te sientas agobiada, ansiosa, “fuera de control” acude a él, volver a ti y respirar te ayuda a regresar a tu centro y desde ahí poder mirar las situaciones desde otra perspectiva.

Y recuerda que si estás atravesando por un momento muy complicado en tú vida y necesitas apoyo psicológico, aquí estoy para acompañarte en un proceso terapéutico que te ayudará mucho a resolver situaciones, sanar y volver a ti en calma y armonía.

Cuando lo necesitas solo escíbeme: Whatsapp 55 1249 1010 🌸

Con cariño,

Karla Schleich