

# RECUPERA LA SERENIDAD EN UN MINUTO

## RUTINA:

- Ponte cómodo y asegúrate que no te molestarán durante un minuto.
- Puedes sentarte recto pero no rígido
- Las manos como quieras pero simétricas.
- Céntrate en tu respiración durante 1 minuto
- Sentado, con los ojos cerrados, vas a intentar que tu mente no se disperse con otros pensamientos, pero si, lo hace vuelve a centrarla en la respiración, todas las veces que haga falta.

## USAR LA RUTINA:

- Puedes utilizar esta técnica cuando estés nervios, estresado, enfadado, impaciente, tenso cuando no puedas dormir o concentrarte, siempre que quieras sentirte tranquilo.
- Si, practicas en poco tiempo serás capaz de hacerla en sitios ruidosos o en lugares donde haya más personas como en una clase antes de un examen, una exposición o en una reunión y además serás capaz de serenarte en menos de un minuto.

**El secreto está en PRACTICAR**