

La autorreflexión es el motor del cambio. Controlando regularmente tus niveles de estrés y observando tu técnica respiratoria, puedes dar pasos hacia un mejor bienestar mental y físico. Esta guía ofrece consejos prácticos y ejercicios que te ayudarán a alcanzar una respiración óptima.

1. Técnicas prácticas de respiración

- **Práctica de respiración nasal:** A lo largo del día, practica la respiración nasal siempre que puedas. La respiración nasal favorece la respiración diafragmática y ayuda a reducir el estrés.
- **Ejercicio respiratorio de respuesta al estrés:** Cuando te enfrentes a situaciones estresantes, tómate un momento para practicar unas cuantas exhalaciones largas y profundas. Esto puede activar la respuesta de relajación de tu cuerpo y calmar tu sistema nervioso.
- **Respiración mindful:** Incorpora el Mindfulness a tu vida cotidiana concentrándote en tu respiración durante unos minutos. Presta atención a las sensaciones cuando el aire entra y sale de tu cuerpo.

2. Crea una rutina

- **Crea una rutina:** Fija momentos específicos durante el día para practicar tus ejercicios de respiración. La constancia es clave para experimentar los beneficios.
- **Recordatorios de respiración:** Utiliza señales visuales o auditivas para recordarte que debes comprobar tu respiración a lo largo del día. Puede ser una nota adhesiva en tu escritorio o un temporizador en tu teléfono.
- **Compañero de respiración:** Búscate un aliado que también esté interesado para animaros mutuamente a practicar la respiración. Compartid vuestros progresos y celebrad juntos las pequeñas victorias.

