SOS NAVIDEÑO

10 recursos exprés para regularte cuando la familia, las cenas o la vida se ponen intensas

FAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA

SOS NAVIDEÑO

10 recursos exprés para regularte cuando la familia, las cenas o la vida se ponen intensas

EL REFUGIO DE 90 SEGUNDOS

Te permites sentir la emoción completa durante 90 segundos.

👉 Pasado ese tiempo, baja sola.

RESPIRACIÓN 4-2-6

4 segundos inhalas

2 segundos aguantas

6 segundos sueltas

👉 Baja pulsaciones en menos de 1 minuto.

EL "PUNTO SEGURO

Elige un objeto de la habitación.

Obsérvalo 20 segundos.

👉 Tu sistema nervioso entiende: "Nada me amenaza.

SALIDA ESTRATÉGICA

Puedes ir al baño. Aunque no tengas pipi.

👉 1 minuto a solas puede salvarte la noche.

EL MINI-LÍMITE

Una frase corta, clara y neutra:

"Ahora mismo no puedo hablar de eso."

👉 Sin explicaciones, ni culpa.

MANTRA SALVAVIDAS

No tengo que poder con todo."

👉 Repite 3 veces mientras exhalas lento

EL ANCLA CORPORAL

Presiona ligeramente tus muslos con las manos 5 segundos.

👉 Te devuelve al cuerpo cuando te sube la ansiedad.

EL MICROPASEO

Ve a por pan. A por hielo. A por aire. A por nada.

👉 Mover el cuerpo desatasca el bloqueo.

EL RESET SENSORIAL

Agua fría en muñecas 10 segundos.

👉 Reinicia el sistema nervioso.

LA FRASE QUE TE PROTEGE

Lo que pase hoy no define quién soy."

👉 Ideal para encuentros familiares cañeros

EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA

QUE ESTAS FIESTAS NO TE PILLEN SIN DEFENSAS.

Usa lo que necesites, cuando lo necesites...

y recuerda: tu paz no se negocia.

¡Nos vemos al otro lado!

EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA