

Auto abrazo simplificado

(Havening Techniques®, por Ron Ruden, Ph.D.)

Propósito: El auto-abrazo simplificado está diseñado para calmar y centrar el sistema nervioso después de un evento estresante o traumático.

Usar cuando:

- Después de un incidente impactante.
- Experimentar entumecimiento emocional o sentirse desconectado
- Necesita conectarse con uno mismo y calmar el sistema.
- Necesidad de auto calmarse

Experiencias comunes:

- Calma y centra el sistema nervioso
- Devuelve la atención al cuerpo y al aquí y ahora. Se siente más equilibrado, relajado y más capaz de concentrarse.

PASOS:

- 1 Cruce los brazos, poniendo las manos sobre los hombros opuestos.
- 2 Suavemente lleve ambas manos desde los hombros hasta los codos, lenta y repetidamente.
- 3 Al mismo tiempo, tararee una melodía sin palabras.
- 4 Frote las palmas juntas.
- 5 Repita hasta que se calme.



Siga el video:

<https://www.psicologiaenergetica.net>

Nota informativa: La información de esta página es de naturaleza educativa y se proporciona solo como información general para la reducción del estrés. No pretende crear ni constituye una relación profesional. No debe considerarse como consejo médico, psicológico, de entrenamiento u otro consejo profesional de ningún tipo o naturaleza.

Estos ejercicios debieran serte útiles para ayudarte a manejar alguna situación puntual, no sustituyen el asesoramiento terapéutico, son beneficiosos para conectar con el momento presente y liberar energía que te incomoda. Si después de realizarlos, incluso en varias ocasiones, continúas con el malestar, te sugiero te dirijas a un psicoterapeuta, psicólogo competente en la materia.

Developed by the ACEP Humanitarian Committee

Adaptación y traducción para www.psicologiaenergetica.net, Felix Larriba Catalán