

EL ABRAZO TRANQUILIZADOR

(como enseñado por Donna Eden)

Propósito:

Para calmar la ansiedad y la agitación, cambie la energía de la lucha / huida hacia el apoyo a la autoprotección. Puede hacerlo desde cualquier lugar sin temor a llamar la atención.

Usar cuando:

- Sensación de ansiedad, agitación o malestar.
- Tener dificultad para concentrarse o estar pres

Experiencias comunes:

- Sentirse más tranquilo y relajado
- Sentirse más centrado y conectado a tierra
- Armoniza energía del Triple calentador y el Bazo



PASOS:

- Siéntese cómodamente con los brazos cruzados y una mano envuelta alrededor de la parte superior del brazo. Coloque la otra mano debajo del brazo que sostiene el costado del cuerpo a unas 4-6 pulgadas por debajo del comienzo de la axila.
- Inspire por la nariz, expulse el aire por la boca
- Mantenga durante al menos un minuto.
- Cambie la posición de sujeción con la otra mano envuelta alrededor del brazo, el dedo medio en la muesca sobre el codo y la otra mano debajo del brazo y mantenga al menos un minuto.

Cambie de posición varias veces, hasta que sienta un cambio y una sensación de relajación profunda.

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.