

# Consejos diarios para relajarse



Para adquirir el hábito de lograr relajarse, hemos preparado 3 semanas de retos de 5 días. Se trata de ejercicios que usted puede hacer todos los días para relajarse más. ¿No pudo hacerlos un día? ¡No hay problema! Estos consejos son lo suficientemente sencillos como para poder hacerlos nuevamente. Para un mes completo de ejercicios de relajación, tome nota de sus cinco consejos favoritos y cree su propio reto para la semana 4.

## Semana 1

Día  
1

**Ponga la mano sobre el abdomen y respire profundamente cinco veces.** Repita este ejercicio tantas veces como pueda a lo largo del día.

Día  
2

**Realice 5 minutos de estiramientos suaves.** Concéntrese en cuál de sus músculos se siente tenso o adolorido, y propóngase hacer lo que sienta que le hace bien al cuerpo.

Día  
3

**Establezca una intención para el día.** Piense en términos simples, de una sola palabra, algo a lo que pueda volver a lo largo del día. ¿Necesita una idea? Pruebe alguna de estas: calma, gratitud, alegría, tranquilidad, paz o amor.

Día  
4

**Practique 15 minutos de escritura libre :** escriba todo lo que le venga a la mente, sin juzgar los pensamientos que surjan. Cuando haya terminado, tire el papel, para enfatizar la idea de que no estamos atados a nuestros pensamientos.

Día  
5

**Dedique 5 minutos a hacer un ejercicio de visualización.** Imagínese en un momento de profunda relajación. ¿Dónde se encuentra? ¿Qué está haciendo? ¿Con quién está? ¿Qué puede oír, oler o saborear? Piense en tantos detalles como pueda.



## Semana 2

Día  
1

**Busque una canción relajante de piano** y escuche la melodía de principio a fin con los ojos cerrados.

Día  
2

**Tómese el pulso durante 1 minuto.** Para hacerlo, presione con dos dedos la parte inferior de la muñeca y preste atención a cómo su frecuencia cardíaca disminuye con respiraciones más profundas y se acelera con respiraciones más rápidas.

Día  
3

**Busque en Google imágenes de su paisaje favorito.** Utilice términos como "atardecer en el desierto", "bosque nevado" o "playa al amanecer". Durante un minuto, haga clic en varias fotos y piense en los diferentes olores y sonidos que podría sentir y oír en los lugares que representa cada imagen.

Día  
4

**Dedique 2 minutos a respirar hacia diferentes partes del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza.** Para lograrlo, cierre los ojos y visualice cómo entra el oxígeno en cada parte del cuerpo desde la punta de los dedos de los pies hasta la coronilla.

Día  
5

**Prepare y beba una taza de té de hierbas sin cafeína.** Mientras lo bebe, concéntrese en los cinco sentidos, incluido el calor de la taza en sus manos, el olor y sabor del té, etc.





## Semana 3

Día  
1

**Tómese un descanso de 30 minutos de los aparatos electrónicos.** Apague teléfonos, computadoras y televisores. Para pasar el tiempo, puede garabatear, estirarse, escuchar música, leer un libro, cocinar y comer algo, o tener una charla sin distracciones con alguien en su hogar.

Día  
2

**Intente meditar mientras camina.** Salga a caminar cerca de su casa y observe todo aquello que normalmente ignora, como la vegetación o los animales, el color de los edificios, la textura del camino, los sonidos del vecindario. No tiene por qué hacer esta caminata en la naturaleza: las ciudades y los suburbios también son excelentes lugares para meditaciones a pie.

Día  
3

**Haga algo con sus manos.** Puede ser jardinería, construir algo, hacer joyas o arreglos flores, atar nudos o intentar reparar algo.

Día  
4

**Déjese llevar por la curiosidad.** ¿Sobre qué ha querido siempre aprender pero nunca se hizo tiempo para hacerlo? ¡Inténtelo ahora! Podría ser arquitectura, historia del arte, navegación, reparación de automóviles o curiosidades de la naturaleza. Dedique un poco de tiempo sin interrupciones a leer o investigar sobre algo totalmente nuevo.

Día  
5

**¡Pregúntele a un amigo!** Comuníquese con un amigo o ser querido y pídale que le diga cuál es su forma favorita de relajarse.





# Semana 4

## Cree su propio reto

Día  
**1**

---

Día  
**2**

---

Día  
**3**

---

Día  
**4**

---

Día  
**5**

¿No es miembro de Teladoc Health? Teladoc Health ofrece apoyo para la diabetes, la presión arterial, el peso, la salud conductual y más. Vea si es elegible en [teladochealth.com](https://teladochealth.com)