



EL OLFATO:

- · El olor de una mascota
- · Abraza y siente el olor de una persona que amas
- · Concéntrate en el olor de tu comida favorita
- · El olor de las flores
- · El olor a la tierra o el césped
- · El olor de algún objeto nuevo: Libros, lápices etc
- · Aplícate una escena o aceite de olor que disfrutes, ej: Lavanda, Eucalipto, Vainilla, Bergamota, Rosas
- · Aplícate crema corporal con el olor que disfrutes
- · Aplícate una loción de olor suave que disfrutes
- · Enciende una vela que tenga aroma
- · Enciende un incienso o un palo santo
- · Usa el humidificador
- · Date un baño o lavarte las manos con jabón de olor suave y agradable



EL OÍDO:

- · Escucha sonidos de la naturaleza: La lluvia, el viento, el agua corriendo, los pájaros
- · Toca un instrumento
- · Escucha música instrumental
- · Sonido de cuencos tibetanos (si no tienes uno, puedes buscar sonidos en YouTube)
- · Escucha un audio libro
- · Escucha un podcast
- · Selecciona una playlist que te de calma
- · Canta tus canciones favoritas
- · Escucha una canción que te recuerde un momento feliz
- · Repite algunos mantras
- · Graba un audio contándote a ti mism@ lo que sientes
- · Habla con alguien que nutra tu vida



LA VISTA:

- · Juega a encontrar formas en las nubes
- · Mira la luna y las estrellas
- · Contempla a tu mascota
- · Mira por la ventana
- · Ve personas caminar
- · Observa la naturaleza (flores, árboles, montañas, animales, plantas)
- · Mira fotos de personas que amas y te ofrecen paz
- · Ve el amanecer o atardecer
- · Mira el agua caer / correr
- · Lee un libro
- · Mira la TV, películas, videos
- · Dibuja / pinta
- · Escribir un cuento /diario o journaling / una carta
- · Crea un collage
- · Teje
- · Mira la luz de las velas
- · Sácate un Mensaje Cuántico
- · Juega tu videojuego favorito





EL MOVIMIENTO:

- Estirate
- Realiza tu rutina de ejercicio favorita
- Realiza Yoga (Puedes encontrar clases interesantes en YouTube)
- Baila tu música favorita
- Tómate un rato para realizar una clase biodanza
- Pon Música africana y baila
- Sal a correr
- Realiza una caminata
- Sal a dar un paseo (Solo, con un amigo, con tu mascota)
- Balancéate de lado a lado como arruyándote
- Realiza ejercicios de respiración
- Ubícate en un lugar diferente
- Ve a nadar a la piscina, lago, playa
- Realiza una manualidad o bricolage



EL GUSTO:

- Come algunas de tus comidas favoritas
- Come tu helado favorito
- Prueba una comida que nunca hayas probado
- Prepárate un té, aromática o infusión: Tila, manzanilla, pasiflora, hierbabuena y valeriana.
- Prueba con temperaturas: Come algo frío o caliente según necesites equilibrar tu cuerpo.
- Come chocolate negro
- Tómate un té chai o un chocolate con marmelos
- Almendras, nueces y pistachos
- Plátanos, bananos, arándanos
- Cocina tu receta favorita
- Come tu postre o dulce favorito de la infancia



EL TACTO:

- Toma una ducha caliente o fría según te sientas
- Ponte compresas de hielo en diferentes zonas del cuerpo
- Aplícate crema o aceite corporal en el cuerpo
- Cepilla tu pelo
- Acaricia o abraza a tu mascota
- Dale un abrazo o un beso a una persona a la que aprecies
- Ponte ropa fresca y cómoda
- Juega con pelotas antiestrés
- Realiza modelado con plastilina, barro, etc
- Manipula o juega con granos secos o arena
- Realízate un masaje o acaricia tu cuerpo con diferentes texturas, Eje: Ásperas, suaves, rugosas, duras, blandas, lisas

