

# Exhalar el estrés

(Como lo enseñó Donna Eden – [www.learnenergymedicine.com](http://www.learnenergymedicine.com))



*Recursos para Resiliencia*

## Propósito:

Para liberar ira, malestar e irritación; liberar la frustración y lo abrumado; centrarse en el Aquí y ahora.

## Cuándo usarla:

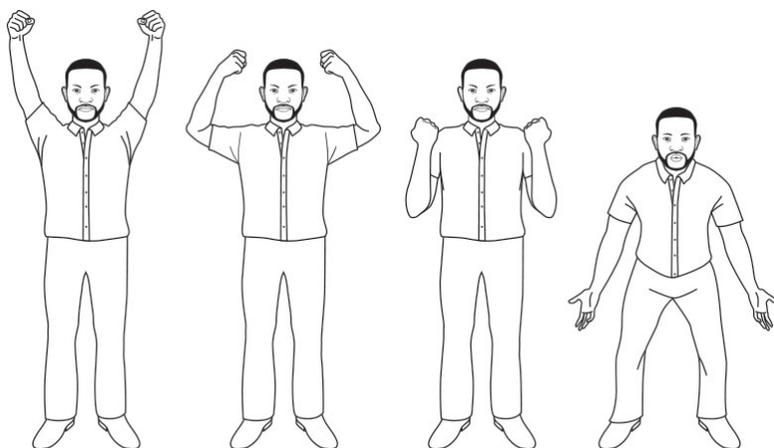
- Al sentirse enojado, irritado, frustrado o molesto
- Al sentirse estancado, "reprimido", y necesito DEJAR IR

## Experiencias comunes:

- Sentirse más relajado
- Sentirse más centrado y conectado a tierra
- Sentirse más presente en el Aquí y ahora

## Pasos:

1. Levante ambas manos sobre su cabeza y apriete los puños con fuerza.
2. Tome una respiración profunda y sosténgala.
3. Tire hacia abajo muy rápido y sople el aire 'UOOOOCH' con los codos apuntando hacia abajo
4. Repita de 3-5 veces.



## Video de demostración:

<https://youtu.be/OLL5Edmvvlc>

La información en este documento es de naturaleza educativa y se suministra sólo como información para reducir el estrés. No es su intención crear, y no constituye una relación profesional entre los miembros del equipo de Recursos para Resiliencia o la Asociación Integral de Psicología Energética (ACEP) y el lector. Uno no debe depender de esto como un tipo de asesoría médica, psicológica, coaching o profesional de cualquier naturaleza.

*Recursos para Resiliencia*

Association for Comprehensive Energy Psychology – Asociación Integral de Psicología Energética  
[Energypsych.org/resilience](http://Energypsych.org/resilience)