

El precio de la calma



Calificación 4.6 de 5

Edad 4+

En este mundo agitado,
es difícil dedicarte un momento para ti mismo,
sin un poco de ayuda.

[Sí](#) / Cancelar

Déjate llevar en un viaje relajante y crea una cuenta para guardar tu progreso.

Nombre/ @ / Contraseña / o [Continúa con](#)
al usar,
aceptas nuestros [términos y](#)

-

¡Bienvenido a los 7 días para calmar la ansiedad,
un programa diseñado para desacelerar!

Mientras esperas a que se instale la actualización,
prueba esta práctica sencilla:

relaja el cuerpo,

ponte en una posición cómoda,

y prepárate para la inmersión profunda.

Toca la pantalla y zambúllete en una enorme variedad de sustancias maravillosas.
Hay para todos los gustos: líquido, duro, blando, fibroso, pegajoso, con o sin burbujas, y
[ver más](#)

-

Cuando estés listo cierra los ojos.

Selecciona la duración de tu inmersión.

Conéctate con todo en este preciso momento.

Inhala- contén el aire - exhala.

¿Cómo te sientes?

Cuando veas que la mente comienza a divagar, guíala con suavidad para que vuelva a concentrarse. Medita sobre la marcha. Los sonidos se disuelven, de esta manera puedes relajarte y no pensar en apagar el teléfono. Mejora tu estado emocional. Cuando estamos concentrados en el aquí y ahora, no nos estamos obsesionando con preocupaciones del pasado o el futuro. Motívate a ser más productivo. La conciencia significa despertar de una vida automática y volverse sensible a todo lo que sucede. Sobrepasa las distracciones.

A medida que nos vamos acercando hacia el final de la sesión,

mueve suavemente los dedos de las manos y de los pies,

y cuando estés listo,

abre los ojos.

-

No te preocupes, poco a poco podrás hacerlo durante más tiempo. [Suscríbete](#) a la versión premium con renovación automática, ideal para aquellos con un estilo de vida ocupado.

¡Felicitaciones por completar el 1er día de los 7 días para calmar la ansiedad!

Nos encontraremos aquí mañana para el segundo día en el que nos concentraremos en la conexión mente y cuerpo.

—

En resumen, se trata de un ejercicio sencillo, relajante e infinito***

De todos modos, te recomendamos que intentes averiguar por ti mismo cómo funciona y cuál es su objetivo.

***Prueba la versión de por vida mediante un único pago por adelantado para acceso ilimitado.