



Método **ARPA**

ALALMA

GLADYS TORRADO

*La práctica **consciente**
del **equilibrio***



*“Una vida medio vivida, es
aquella en la que no podemos
acceder a ese lugar interior de
paz y dicha”*

Wayne Dyer



RESPIRA®



*Plan
potteroso
de
autocuidado
21 días*





1. *Respira tu mañana*

5 rondas

Cómo hacerlo:

Inhala por la nariz en 4 segundos.
Exhala suave y nasalmente en 6 segundos.

Por qué hacerlo:

Activa el nervio vago, regula el sistema nervioso autónomo y mejora la claridad mental al iniciar el día.





2. Pausa y escucha tu cuerpo

Alarma 3 veces al día

Cómo hacerlo:

5 Rondas

Respiración equilibrante o caja

Inhala en 4 segundos

Sostén el aire 4 segundos

Exhala en 4 segundos

Sostén 4 segundos

Por qué hacerlo:

Entrena la atención, equilibra la mente y facilita la gestión emocional.



3. Descansa y renueva tu energía



(Práctica de 5 minutos antes de dormir)

Como hacerlo:

5 rondas:

Inhala por la nariz en 4 seg

Retén el aire 6 seg

Exhala suave y nasalmente en 8 seg

Por qué hacerlo:

Disminuye la frecuencia cardíaca, calma la amígdala (centro de alarma del cerebro) y favorece un sueño reparador. Ideal para liberar tensión acumulada.

“La felicidad la puedes buscar por muchos caminos, pero hay dos que son esenciales para que la felicidad sea posible y duradera: la serenidad y el control de la mente”.

Libro : En búsqueda de la serenidad de Antonio Navarrete.





¡Muchas gracias!

www.gladystorradoalalma.com

Instagram: Gladystorrado_alalma



ALALMA
GLADYS TORRADO