

Per què necessites aprendre a relaxar-te, encara que et sembla molt avorrit

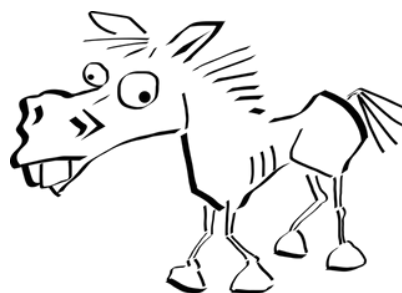
Segur que penses que això de la relaxació no té res a veure amb tu. O que és molt avorrit, o fins i tot que és una pèrdua de temps.

Probablement mai et pares a fer-te conscient de com respires. Per tant, és possible que cada vegada tingues més i més estrès.

Potser no li dones importància a les teues emocions i a poc a poc s'estan "acumulant".

La mala notícia és que **si segueixes així podries començar a esgotar-te.**

Imagina't que **condueixes un carro de cavalls**. Si no els coneixes, no els alimentes i no agafes les regnes el carro anirà
sense rumb, sense direcció.



Però si aprens a conduir-los, si agafes les regnes del teu carro, les corretges del cavall, podràs anar cap a on tu vulgues. Seràs qui condueix.

Les emocions són com els cavalls.

I.. Saps què passarà quan **aprengues a relaxar-te?**

Ho has endevinat. Que **seràs qui dirigirà el carro, que hauràs pres les regnes.**



Fes click ací i descobreix què és la intel·ligència emocional



EL RECURS DEL DIA

Et contaré un truc per al dia a dia. De tant en tant, pren-te un descans. Deixa el que estigues fent i posa la teua mà en l'estómac. Respira durant uns segons i posa la teua voluntat a portar l'aire cap a la mà, cap a l'estómac. Nota com s'unfla. Així una, dos i fins a tres respiracions. Després, pots seguir amb la teua rutina. Segur que et trobes millor

Ara, si ja estàs convençut i vols fer una **relaxació més profunda**, continua llegint.

Segurament ja ho hages intentat moltes vegades i no ho has aconseguit. Això era perquè no tenies una guia.

Prova amb aquesta que et deixe i veuràs com t'és **molt més fàcil centrar-te**.

Fes click ací per anar a
la relaxació
guiada

