



## EJERCICIO PARA COMBATIR LA ANSIEDAD

Cuando comiences a sentir malestar (angustia, agobio, ansiedad, etc.) mira a tu alrededor y busca:

**Algo útil:** Elige un objeto que esté a tu alrededor y busca qué utilidades puede tener. Por ejemplo: un lápiz puede servir para escribir, pero también para rascarme la espalda, o para hacerme un recogido en el pelo estilo oriental.

**Algo de un color determinado:** ¿Jugabas al “veo, veo” de pequeño? se trata de algo parecido, elige un color al azar (por ejemplo, Verde) y enumera mentalmente todas las cosas que encuentres a tu alrededor de ese color.

**Algo Bonito:** elije el ahora el objeto “favorito” de tu alrededor, aquel que te resulte más bonito o agradable.

Como ves este ejercicio es una técnica para centrar nuestra atención en otra cosa, y dejar de concentrarnos en las malas sensaciones y miedos para no “alimentar” a la ansiedad. Puedes repetirlo las veces que quieras y combinarlo con ejercicios de respiración y técnicas de relajación que te ayudarán a explicarle a tu cuerpo que no hay una amenaza grave, e irá calmando los síntomas físicos.

**Marcos Fernández**

*Tetraterapeuta en Medicina Homeostática y Biosináptica*

*Y Medicina Integral*