

Respira, Transfórmate y Vive

**Guía Práctica de Respiración
Consciente para tu Bienestar
Diario**



Bienvenida

Gracias por estar aquí. Esta breve guía es un regalo para reconectar contigo a través de la respiración consciente. Las técnicas que encontrarás aquí están diseñadas para ayudarte a reducir el estrés, equilibrar tus emociones y activar tu energía vital. Solo necesitas unos minutos, un espacio tranquilo y la decisión de respirar de forma presente.



¿Por qué importa cómo respiras?

¿Sabías que la mayoría de las personas respira de forma inadecuada? Respirar por la boca, de forma rápida o superficial activa nuestro sistema nervioso simpático, haciéndonos vivir en estado constante de alerta, ansiedad o fatiga.

La respiración consciente nos ayuda a activar el sistema parasimpático (el de la calma, restauración y sanación). Desde ahí empieza tu transformación.



4 Prácticas de Respiración Consciente

1. Respiración Coherente (5-5)

Objetivo: Regular emociones y calmar la mente. **Cómo se hace:** Inhala por la nariz en 5 segundos. Exhala por la nariz en 5 segundos. Repite de forma continua por 2 a 5 minutos. **Tip:** Puedes usar una app o metrónomo de respiración para acompañarte.

Inhala por la nariz

Cuenta mentalmente hasta 5 segundos

Exhala por la nariz

Cuenta mentalmente hasta 5 segundos

Repite el ciclo

Continúa por 2-5 minutos



Respiración 4-7-8

Objetivo: Inducir sueño profundo o salir de la ansiedad. **Cómo se hace:**

- Inhala por la nariz en 4 segundos
- Sostén la respiración durante 7 segundos
- Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos Repite 4 ciclos. Ideal antes de dormir o en momentos de angustia.



Inhala

4 segundos por la nariz



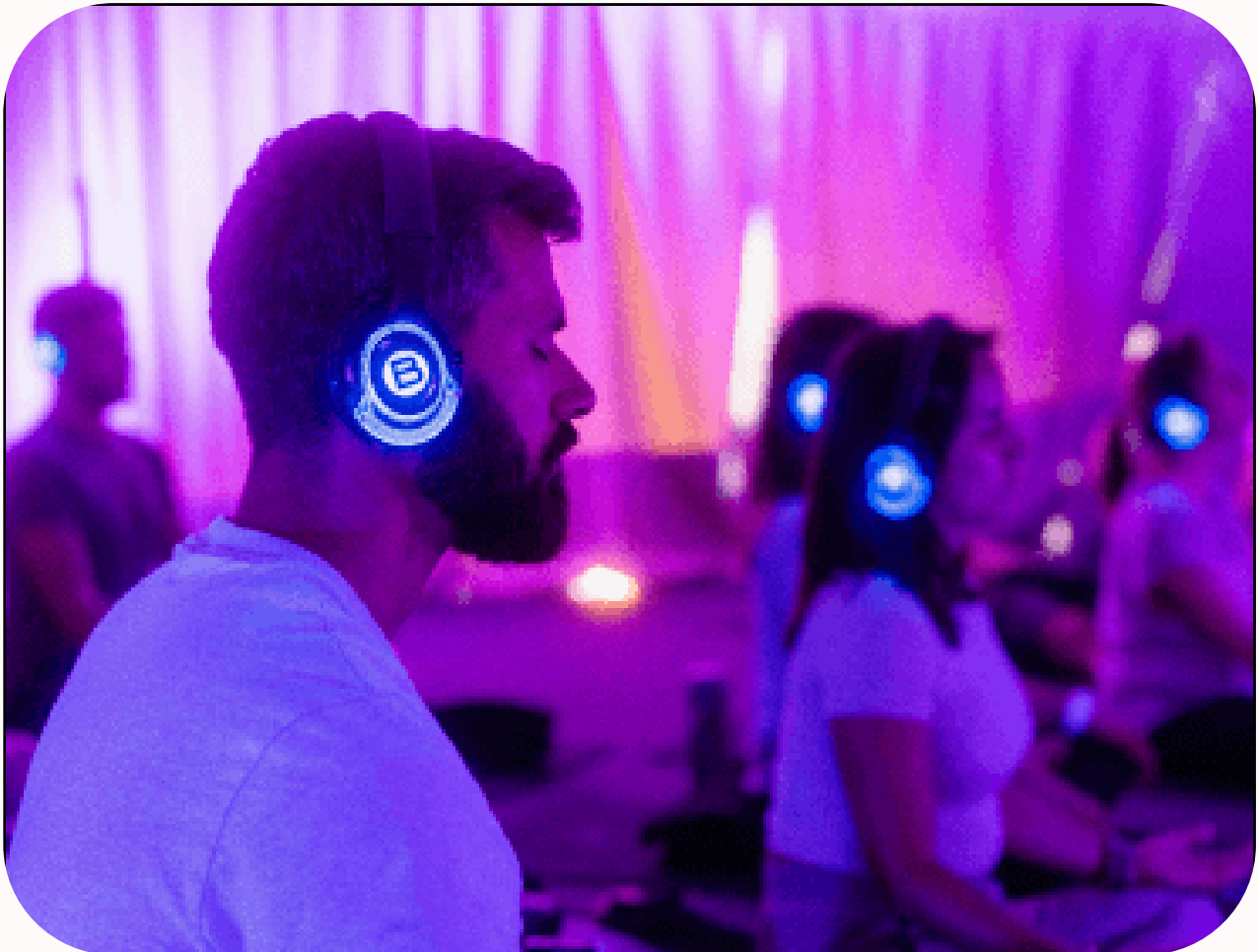
Sostén

7 segundos



Exhala

8 segundos por la boca



Respiración Circular Consciente

Objetivo: Activar presencia, energía vital y enfoque. **Cómo se hace:** Respiración nasal, continua, sin pausas entre inhalar y exhalar. Mantente presente con cada ciclo. **Dura:** de 1 a 3 minutos. Puedes aumentar progresivamente. **Tip:** Ideal para iniciar el día o antes de una sesión de meditación.

Inhala por la nariz

Sin pausas

Exhala por la nariz

Transición fluida

Mantén presencia

Atención plena

Continúa el ciclo

Respiración fluida



Sigh Breath (Suspiro consciente)

Objetivo: Liberar tensión rápidamente. **Cómo se hace:**

- Inhala dos veces por la nariz (una inhalación larga + una más corta)
- Exhala profundamente por la boca haciendo un sonido natural de suspiro Repite de 3 a 5 veces. Ideal en medio del trabajo, antes de una reunión o al sentirte abrumada(o).

Primera inhalación

Larga y profunda por la nariz

Segunda inhalación

Corta, complementaria por la nariz

Exhala con suspiro

Profunda por la boca, liberando tensión

Cierre

Respirar es vivir. Pero respirar con conciencia... es transformar. Estas prácticas son solo el inicio. Si quieres profundizar en tu bienestar integral, liberar emociones retenidas y reconectar contigo desde lo más profundo, te invito a vivir el método **RTV: Respira, Transfórmate y Vive**.

✨ Nos vemos en el próximo taller, sesión o espacio de sanación.

Con amor,

Alejandra Cuevas Toscano

Coach de Conciencia & Facilitadora de Breathwork

contacto

