

7 Días 7 Colores

Día	Nombre	Fuente	Realizado SI/NO	¿Cuándo? UNA VEZ AL DÍA Mañana/Tarde/Noche	Recomendaciones
LUNES	Abrazo Mariposa	Adjuntado	SI/NO	Mañana/Tarde/Noche	Se puede combinar con otras relajaciones (por ejemplo, con la respiración abdominal)
MARTES	Rayo de Luz	Adjuntado	SI/NO	Mañana/Tarde/Noche	
MIÉRCOLES	Exploración corporal	Adjuntado	SI/NO	Mañana/Tarde/Noche	
JUEVES	Mindfulness	https://play.google.com/store/apps/details?id=se.lichtenstein.mind.en&hl=es https://www.petitbambou.com/	SI/NO	Mañana/Tarde/Noche	
VIERNES	Respiración abdominal	https://www.youtube.com/watch?v=OLQUyri1bTE	SI/NO	Mañana/Tarde/Noche	
SÁBADO	Audio estimulación Bilateral (elegir una)	Adjuntado	SI/NO	Mañana/Tarde/Noche	Si nota sensaciones desagradables o perturbación, cambiar esta relajación por una del extra
DOMINGO	Elegir un extra	EXTRAS Adjuntado	SI/NO	Mañana/Tarde/Noche	Otra opción es repetir el que más nos guste



Extras

- **Programa de reducción de estrés basado en Mindfulness**
 - o <https://palousemindfulness.com/es/>

- **Cuencos tibetanos**
 - o <https://www.youtube.com/watch?v=s2KUpesDhek&t=7226s>

- **Yoga en casa**
 - o <https://www.youtube.com/watch?v=cONbDAMcHbk>

- **Tai Chi**
 - o https://www.youtube.com/watch?v=tB7OYSbAV2A&list=PLQrAIBFp_iv10yybHxF7-e9cEi-X1PkJI&index=3

- **Hipnosis**
 - o https://www.youtube.com/watch?time_continue=879&v=OWEremUpYs4

- **Grouding**
 - o https://www.youtube.com/watch?v=saW_yJLTuJk

- **Otros Audios**
 - o Adjuntados

