GUÍA SOMÁTICA DE DESCARGA EMOCIONAL

Tristeza: La Exhalación del Desahogo

La tristeza necesita permiso, no anestesia. Entrégate a su cauce natural para volver a renacer.

> *«Las lágrimas son el agua con la que el alma limpia sus ventanas para volver a ver la luz con ternura.»*
>
> — Proverbio del Alma

TRISTEZA

Inhala por nariz **4s** · Exhala **6s**

Ritmo suave, 5 a 10 min.

No reprimas la emoción,
déjala salir con cada exhalación.

Postura Acurrúcate o siéntate con la espalda apoyada y una manta cálida sobre tu regazo. El cuerpo triste busca instintivamente nido y cobijo.

El ritmo 4-6 Al hacer la exhalación de 6 segundos más prolongada que la entrada de aire, disminuye tu frecuencia cardíaca e invitas al llanto o al alivio sin resistencia.

Sin juzgar Si surgen lágrimas o suspiros espontáneos, dales la bienvenida. Cada lágrima derramada es tensión que abandona tu organismo.

Pregunta de acogida: ¿Qué parte de mí necesita hoy paciencia, abrazo y ternura?

Semilla de poder: La tristeza que se permite sentir no dura para siempre; se transforma de manera natural en un lago de serena aceptación.