

# Things you can do to help you **feel better right now!**



There are a few things you can start doing that can help you feel better right away.

Try relaxation techniques such as meditation, mindful breathing exercises, and progressive muscle relaxation. There are also many free smartphone apps that can help you with meditation that guide you through breathing and positive messages that can help you change your outlook. Below are a couple exercises you can start right away.

## Mindful breathing

- Sit, stand, or lay somewhere you can be alone.
- Place your hand on your belly and try to feel your stomach expand when you breathe in and contract when you breathe out.
- With your other hand, slowly count to 5 with your fingers while you breathe in.
- When you get to 5, exhale for 5 more seconds keeping count on your fingers.
- Try to even out your breaths so that you're breathing in for 5 seconds and out for 5 seconds.
- Repeat 3-5 times as needed.
- Stop if you feel dizzy or lightheaded.

The more you practice, the easier it gets.  
You may be able to extend your breathing time.  
Keep trying—and just breathe.



# Cosas que puedes hacer ahora mismo que te ayudarán a sentirte mejor



Prueba técnicas de relajación tales como la meditación, el yoga, ejercicios de respiración consciente y relajación muscular progresiva. Las aplicaciones gratuitas para teléfonos inteligentes pueden ser de ayuda en las meditaciones. Te guían con la respiración, mientras que los mensajes positivos que se emiten pueden cambiar la perspectiva vital.

## Respiración consciente

- Siéntate, mantente en pie o acuéstate en algún lugar donde puedas estar a solas.
- Coloca tu mano sobre la barriga e intenta sentir como tu estómago se expande al inhalar y contraerse al exhalar.
- Con la otra mano, cuenta con los dedos lentamente hasta 5 mientras inhalas.
- Cuando llegues a 5 contando con los dedos, exhala durante 5 segundos más.
- Trata de igualar tus respiraciones para que puedas inhalar durante 5 segundos y exhalar durante otros 5 segundos.
- Repite de 3 a 5 veces, según sea necesario.
- Interrumpe la actividad si te sientes mareado o aturdido.

Cuanto más practiques más fácil es.  
Puedes conseguir aumentar tu tiempo de respiración.  
Sigue intentándolo y simplemente respira.

