

Conoce el método 4-7-8 para tratar **problemas de sueño y ansiedad**



Para iniciar, coloca la punta de la lengua contra la cresta de tejido que se encuentra en los dientes frontales superiores, mientras se exhala por la boca, alrededor de la lengua.

Luego, realiza los siguientes pasos:

- 1. Exhala completamente por la boca**, haciendo un sonido de silbido
- 2. Cierra la boca e inhala tranquilamente por la nariz**, contando hasta **cuatro** mentalmente
- 3. Aguanta la respiración** mientras cuentas hasta **siete**
- 4. Exhala por la boca**, haciendo un sonido de silbido mientras cuentas hasta **ocho**
- 5. Repite el proceso** tres veces más