RECURSO 12 · CABINA

# Regla de Calma

*Qué hacer cuando todo se mueve*

Cuando el avión se mueve, el pasajero no mira el movimiento: mira tu cara. En la vida pasa igual, porque otros te miran para saber cómo reaccionar. La calma se contagia.

1. **Respira lento**
   Inhala 4 segundos, exhala 6. Repite tres veces.

2. **Habla bajo**
   Baja el volumen y el ritmo. Tu voz marca el tono del momento.

3. **Da una instrucción clara**
   Una sola, concreta y que se pueda hacer ahora.

Mi próxima situación de turbulencia (real o posible):

Mi frase de instrucción clara para ese momento:

Quién me mira a mí para saber cómo reaccionar:

*Ensáyalo hoy, cuando estás tranquila. En la turbulencia solo ejecutas.*