

La estimulación bilateral involucra ambos hemisferios del cerebro. Involucrar a ambos hemisferios del cerebro ayuda a disipar la energía de un ataque de pánico o un aumento de la ansiedad extrema.

Esta técnica de estimulación bilateral es simple y efectiva para calmar los ataques de pánico y ansiedad. Es más efectiva cuando se realiza tan pronto como note que los síntomas se empiezan a presentar.

Escuche la grabación de audio y siga las instrucciones.

Puede hacerlo varias veces. Concéntrese en relajarse cada vez que arroje su objeto.

Elija una pelota pequeña, una botella de agua u otro objeto que sea fácil y seguro de lanzar de una mano a otra.

A medida que el objeto se lanza suavemente de una mano a la otra, las manos deben alternar **cruzando la línea media o el centro del cuerpo**. Repita esta actividad durante al menos un minuto o hasta que se reanude un estado de calma. Practique la técnica de respiración mientras realiza esta actividad para un beneficio aún mayor.

