

La técnica 4-7-8 para reducir el estrés y hablar en público

Desde que descubrí la técnica 4-7-8 la pongo en práctica para reducir el estrés antes de hablar en público e incluso para las noches en las que no puedo quedarme dormido. ¡Es super-efectiva!

¿Cómo descubrí esta técnica y quién es su creador? El Dr. Weil, un doctorado en la Harvard Medical School.

Cuando estés tumbado en la cama acuérdate de estos números: 4-7-8 ya que son los que van a determinar a partir de ahora tu respiración cuando quieras quedarte dormido.

Coge aire por tu nariz durante **4 segundos**

Mantén ese aire en tus pulmones durante **7 segundos**

Expulsa todo el aire en tus pulmones durante **8 segundos**

Repite este proceso hasta que te quedes dormido

El profesor Weil recomienda que durante todo el ejercicio se mantenga la punta de la lengua tocando la encía superior de la boca. (A mi sin hacer esto también me funciona)



¿Por qué funciona esta técnica?

El estrés, la ansiedad, los nervios o incluso algunas sustancias como la cafeína, alteran nuestro organismo de tal manera que hacen que **respiremos incorrectamente**. En estas situaciones respiramos más rápido y menos profundo de lo que deberíamos por lo que los niveles de gases (oxígeno, dióxido de carbono?) se concentran en nuestra sangre con unas proporciones inadecuadas.

Con la técnica 4-7-8 **controlamos nuestra respiración para devolver la concentración de gases en sangre a sus niveles normales**, para bajar nuestro ritmo cardíaco y para entrar en un estado de relajación.

¿Se puede usar para otras cosas?

Si y todas ellas relacionadas con momentos de gran estrés en los que se necesita reducir esta ansiedad. Estos son algunos ejemplos:

Antes de comenzar una competición.

Antes de una reunión.

Antes de hablar en público.

Antes iniciar un vuelo en avión.

Al recibir una mala noticia.

Cuando te sientes irritado.

Espero que este artículo os haya servido para conocer esta fabulosa técnica de relajación. Si te has quedado con ganas de más y quieres aprender más no te pierdas [10 trucos para hacer presentaciones como Steve Jobs](#)