

Recomendaciones desde el mindfulness:

<https://www.facebook.com/MindfulnessPsicologiayCoaching/videos/29356403827976/>

Regulación emocional basada en el mindfulness:

<http://remvolveracasa.com/>

Respiración:

<https://www.dropbox.com/s/izrb2k4yn6nhifq/Respiración%203%20min.mp3?dl=0>

[https://www.dropbox.com/s/sfu8vyqr7ojvi9o/Respiración\\_5\\_minutos.mp3?dl=0](https://www.dropbox.com/s/sfu8vyqr7ojvi9o/Respiración_5_minutos.mp3?dl=0)

Tacto tranquilizador:

[https://www.dropbox.com/s/kz77zvqa5osn2pb/Tacto\\_tranquilizador\\_SocialMind.mp3?dl=0](https://www.dropbox.com/s/kz77zvqa5osn2pb/Tacto_tranquilizador_SocialMind.mp3?dl=0)

Ancla:

[https://www.dropbox.com/s/kz77zvqa5osn2pb/Tacto\\_tranquilizador\\_SocialMind.mp3?dl=0](https://www.dropbox.com/s/kz77zvqa5osn2pb/Tacto_tranquilizador_SocialMind.mp3?dl=0)

DIFERENTES TIPOS DE RELAJACIÓN Y MINDFULNESS-AUTOCOMPASIÓN:

<https://www.dropbox.com/sh/85txgc4iolylk0c/AACeWr1Pn3XmIdCAmkfieRCka?dl=0>