



---

SALUT | | Actualitzat el 19/04/2020 a les 02:00

## 4 exercicis fàcils per calmar-te ràpidament

Aquests dies tenim moments d'ansietat i angoixa. És per això que et volem compartir 4 exercicis molt senzills que et faran sentir molt millor, ja que relaxen i calmen gairebé a l'instant!

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Si us està costant gestionar la distància amb la vostra parella, si us sentiu més angoixats/des de l'habitual o si necessiteu consell sobre com afrontar el confinament, podeu escriure de manera anònima al nou consultori de Confinats. Una persona experta resoldrà els vostres dubtes gratuïtament.

[consultori]5[/consultori]