TRES PASOS PARA PONER LÍMITES A TU STRESS

BEATRIZ PALÁ CALVO

VITALCOACHING
PROFESIONAL Beatriz Palá

Dedicatoria

Dedico este ebook:

***A** mis Clientes y Compañeros de trabajo de los cuales obtuve experiencia y aprendizajes constantes.*

***A** las Instituciones Académicas que han facilitado mi caminar profesional y personal; a ICC, Insitut Gestalt, ESADE, a la Universidad Central de Barcelona.*

***A** mi Familia y Amigos por su apoyo constante.*

***A** mis Padres, por enseñarme con su ejemplo y generosidad la grandeza de la vida. Gracias por todo cuanto me dieron y me siguen entregando.*

Gracias, siempre GRACIASŭ

El stress no es un juego, no es una broma, causa enfermedad.

¿Sabías que el 68% de las personas tienen una baja calidad de vida, en su trabajo? ¿Y que el 63% tiene un nivel de stress superior a 8?

¿Sabes cuáles son las verdaderas causas de TU Stress?

¿Quieres poner límites a tu stress?

Antes de seguir, déjame que TE cuente que cuando estás preocupado, lo sepas o no TU cuerpo recoge el sufrimiento tensionándose primero, para enfermar con el tiempo. La ciencia ha demostrado que las emociones afectan directamente a nuestra salud. El stress provoca dolencias musculares que sostenidas en el tiempo afectan a las funciones cardiovasculares. Si TE sientes desmotivado, o preocupado es probable que estés cansado. Si te sientes agotado y has entrado en el bucle de la dificultad, TU rendimiento está afectado y tú entorno personal y familiar está también resentido.

Si estás preocupado, es un indicativo de que algo NO funciona. Los días pasan y si no cambias TÚ y te anticipas a los cambios, puedes llegar a acostumbrarte y tener una vida de escasas ilusiones mientras dure esta situación. Pero ten presente que si transmites esto, tarde o temprano la presión laboral, los cambios en los que te verás inmerso y la propia competitividad del mercado evidenciará cada vez más tu dificultad, y cuando haya cambios o despidos lo más probable es que seas de los primeros en salir.

"Este Libro es una Guía Práctica que te ayudará a Conocer Dónde Estás y a Superar tus Momentos de stress, anticipándote a Él"

Tres Pasos Para Poner Límites al Stress

- **Paso 1: Vivir con Stress →** Causas y Consecuencias de una vida con stress
- **Paso 2: 10 Ejercicios Anti Stress →** Mejora tu vida
- **Paso 3: Mide tu nivel de stress →** Test y soluciones

INTRODUCCIÓN

Mucho se ha hablado y se sigue hablando sobre el **Stress**. Existe mucha información científica que avala los datos que aquí te proporciono. **Mi intención con este libro**, no es darte una clase magistral sobre el stress, sino hacerte una breve introducción sobre su impacto y repercusiones, como **primer paso** de toma de conciencia.

Como te decía anteriormente, el stress no es un juego, y para ponerle límites debemos saber que de nada servirá dejarlo aparcado a la espera de mejores tiempos. Por ello y en el **segundo paso** te proporciono **10** Ejercicios muy efectivos para insertarlos en tu día a día en el trabajo, y en tu vida en general.

Y en **el tercer paso** de este libro, podrás realizar un breve Test para identificar TU nivel de stress, y tendrás una primera orientación con propuestas de que hacer para empezar a ponerle límites.

Es mucho más sencillo de lo que jamás imaginaste.

TÚ puedes lograrlo

"SI TU Quieres, entonces TU Puedes"

La llave la tienes tú

VITALCOACHING

Antes de empezar… Déjame que me presente…

Mi nombre es Beatriz Palá Calvo. Soy economista, MBA por ESADE. Coach PNL Practicioner y Wingwave. Tengo amplia experiencia en el mundo de la empresa y de los negocios.

Mi especialidad son las personas y soy experta en profesionales que están en un momento de cambio o viven con dificultad una situación laboral y desean alcanzar sus metas de un modo consistente y real, en equilibrio con sus valores y su vida personal.

Soy una entusiasta del aprendizaje continuo, del crecimiento personal que, inicié hace más de quince años. En este tiempo aprendí y crecí mucho, y sigo haciéndolo cada día. También recopilé mucha información y herramientas de incalculable valor. Desde el año 2008 soy Coach Profesional. Me enorgullece haber cumplido mi sueño y convertir mi vocación en mi profesión. Ahora acompaño a los profesionales en sus proyectos de cambio, a descubrir y hacer brillar su potencial. Con herramientas muy diversas y con un estilo personal, directo y pragmático, oriento, acompaño y aconsejo a las personas que están comprometidas en mejorar su vida y a realizar sus sueños, para convertirlos en realidad.

Conozco de primera mano la travesía, las dificultades y bloqueos y el stress al que en el que nos podemos ver inmersos como profesionales y emprendedores. Aplico a mi propia vida todas las herramientas con las que trabajo y por propia experiencia mía y de mis clientes, soy una convencida práctica de sus resultados. Esta es la mayor recompensa a mi trabajo y por lo que tiene sentido todo cuanto hago. A mí me funcionan y puedo dar fe que SI las aplicas, TU también experimentarás sus excepcionales resultados.

Agradezco TU confianza en este momento, por estar aquí. **Mi deseo** es que este libro sea para **TI** Más que una simple lectura, UNA experiencia para que pongas límites al stress en TU vida para el beneficio de TU vida, de TUS relaciones, de TU trabajo y de TU talento como persona y profesional. Te pido que **NO** lo dejes en un intento, sencillamente pruébalo, y sólo si **NO** te funciona, sea entonces cuando decidas NO hacerlo. **Te garantizo que habrá mejoras. En tus manos lo dejo.**

PASO 1

¿Qué significa Vivir con stress?

El stress no es más que la pérdida del equilibrio

No juegues a la "lotería del stress" Siempre pierdes Porque

Siempre TOCA

¿Quieres saber por qué?

Según la ONS *"El stress es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción"*. El stress es el mecanismo de defensa y adaptación del organismo ante los diversos estresores, que nos ayuda a defendernos y evitar el peligro, por lo tanto es necesario.

La pregunta es **¿Qué tipo de stress tienes?**

"Buen Stress"

"Mal Stress"

El Buen Stress: Proceso del Stress Esporádico

El stress forma parte de nuestras vidas y de nuestra propia existencia. Como raza humana hemos evolucionado y sobrevivido gracias al stress, pudimos evitar que los animales carnívoros, como por ejemplo los leones nos devoraran. Así que al stress le debemos la existencia de nuestra vida. Nos salva de los peligros y nos permite protegernos y ponernos en guardia para sobreponernos y tomar acción.

¿Cuál es el Proceso de este Stress Esporádico?

FASE I: ALARMA

Cuando recibimos la Alarma el cuerpo se preparara para combatir la amenaza. Aumentan los niveles energéticos del organismo.

La sangre se retira del estómago y genera sudor. El corazón late rápido, no se puede pensar, las manos y los pies están fríos. Esta activación de recurso supone un desgaste importante para el organismo.

En este estado de Alerta procesamos más rápido la información disponible. Mejoramos la búsqueda de soluciones y la selección de conductas adecuadas para hacer frente a las demandas de la situación, porque preparamos al organismo para actuar de forma más rápida y vigorosa.

FASE II: ACCIÓN

El cuerpo utiliza la energía producida en esta etapa de alarma para ejecutar las acciones necesarias y combatir o evadir la amenaza.

FASE III: LA RELAJACIÓN

Bajan los niveles energéticos y recuperamos el estado físico y mental a niveles normales.

Si el stress es esporádico y no un hecho frecuente no habrá problemas, pues el organismo tiene capacidad para recuperarse.

Pero ….

¿Qué pasa cuando ese mismo stress se sostiene en el **tiempo**?

¿Qué pasa cuando estamos constantemente en estado de **alerta**?

El mal Stress: Proceso de stress sostenido en el tiempo

Si el stress se prolonga en el tiempo y se repite con excesiva frecuencia, la intensidad o duración, puede originar trastornos psicofisiológicos, porque no logramos vencer el obstáculo para el que lo hemos activado.

FASE I: Alarma

En esta fase ocurre lo mismo que para el “buen stress”. La alarma salta y el cuerpo se prepara combatir la amenaza, la sangre es desviada de los intestinos a los músculos. Estos se contraen con el objetivo de disminuir la pérdida de sangre y estar preparado en caso de heridas, y dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones, músculos), y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice más energía

Como consecuencia, se atrofia el timo (glándula constituyente del sistema glandular endocrino ubicada detrás de la porción superior del esternón o hueso del pecho) y los ganglios linfáticos. Aumentando la respiración, la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la coagulación de la sangre, el azúcar en la sangre, la erección de los vellos, la constricción de los vasos sanguíneos en los órganos abdominales y piel, la contracción de bazo, la dilatación de pupilas, la sudoración y lagrimación.

FASE II: Adaptación y Resistencia

El organismo moviliza todos los recursos disponibles no para ejecutar acciones que combatan o evadan las amenazas, sino para **adaptarse o resistirse a esta nueva situación**.

Esta fase, se prolonga en el tiempo sin darle solución al problema que lo originó. Obligados a aceptar o resistir el cuerpo y la mente acaban por somatizar estos impacto

Síntomas y signos físicos	Síntomas mentales
◦ Frecuentes dolores de cabeza. ◦ Tensión y dolor en los músculos (cuello, espalda y pecho). ◦ Molestias en el pecho. ◦ Fatiga frecuente. ◦ Elevada temperatura corporal-fiebre ◦ Desórdenes estomacales (indigestión, diarrea). ◦ Insomnio y pesadillas. ◦ Sequedad en la boca y garganta.	◦ "Tics" nerviosos ◦ Irritabilidad y dificultad para reír. ◦ Ansias de comer algo. ◦ Dificultad para concentrarse y para recordar datos. ◦ Complejos, fobias y miedos, y sensación de fracaso.

FASE III: Agotamiento

Al no poder cambiar la o las situaciones que producen stress y no ver salida a la situación, se agotan todos nuestros recursos orgánicos y emocionales y experimentamos el agotamiento y la impotencia en forma de ansiedad.

Se produce un desequilibrio interno y fisiológico en el cuerpo. El organismo colapsa y cede ante la enfermedad. Como resultado del stress continuo, durante esta etapa pueden surgir una variedad de enfermedades psicosomáticas: hipertensión, ataque al corazón, apoplejía o

derrame cerebral, úlceras, trastornos gastrointestinales , asma, cáncer, migraña, alteraciones dermatológicas, entre otras.

¿Cuánto tiempo se aguanta una situación de stress?

Es MUY IMPORTANTE que sepas QUE:

Está demostrado que **durante más de 20 minutos NO** se sostiene una situación muy estresante.

Cuando esto ocurre TE vences, y YA dejas de estar estresado.

De hecho una forma de realizar terapia a pacientes con fobias, es someter al paciente a la condición de stress por más de 20 minutos. La persona logra superarlo.

Esta es una de las explicaciones de porque **NO podemos sobrellevar el stress**. No fuimos creados para sostenerlo por tanto tiempo.

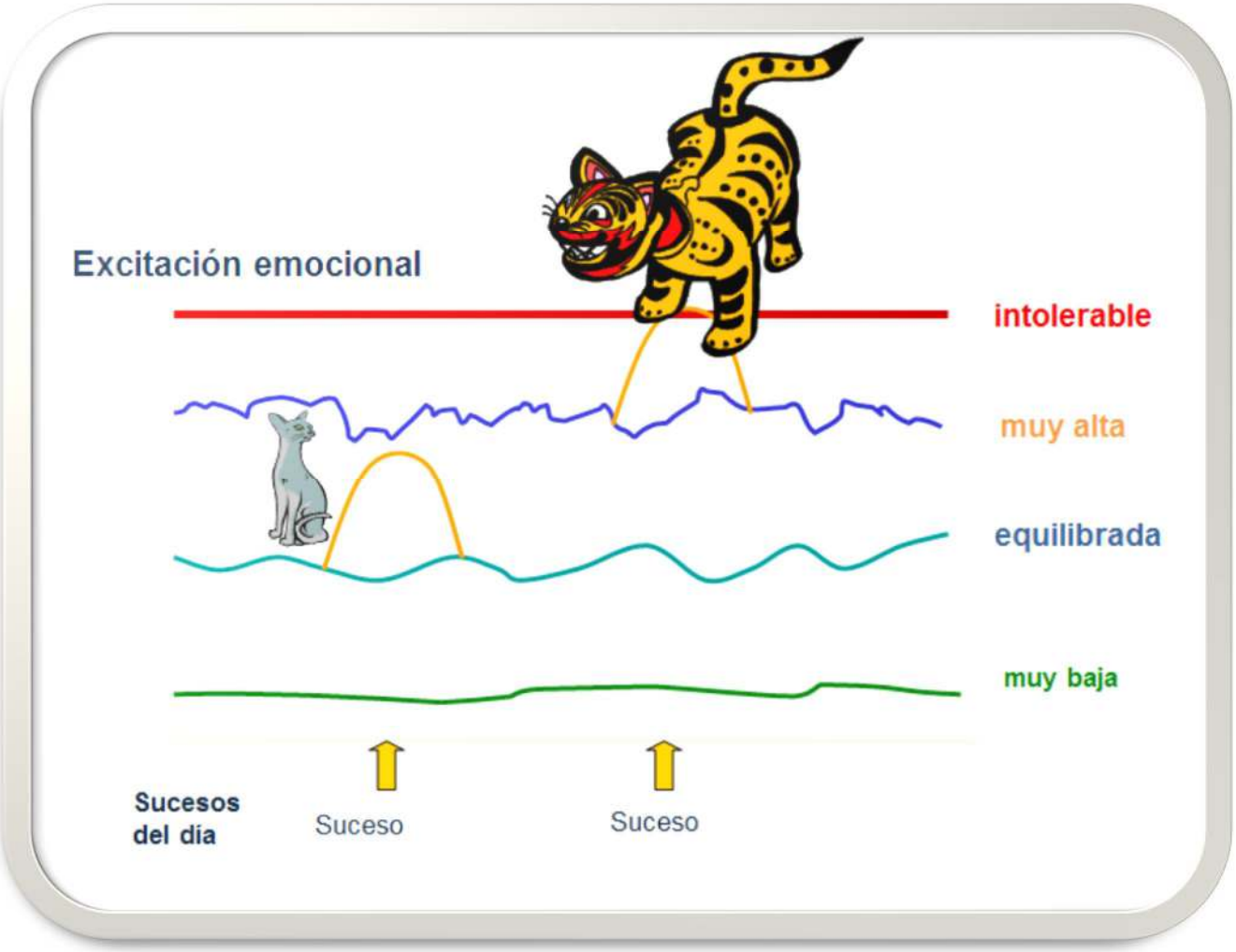
Entonces **¿Qué nos pasa en el día a día?** ¿Cómo podemos sobrevivir a él, cuando es permanente?

Únicamente estando siempre en tensión.

¿Cómo afecta el stress a mi vida?

Cuando estamos sometidos a stress, tienden a exagerarse las situaciones del día a día, y ante un mismo suceso magnificamos nuestra reacción. Porque percibimos con una visión deformada los hechos; cosa que comporta un enorme grado de subjetividad en el comportamiento. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas. En todo este entramado, y como consecuencia de él, es fácil entender que baje de manera significativa la autoestima, y se desarrolle de forma intensa el miedo al fracaso.

Así lo que en situaciones apropiadas puede salvarnos la vida, se convierte en un enemigo mortal cuando se extiende en el tiempo.



¿Cómo afecta el stress a mi vida profesional?

Con stress la sensación, por parte de la persona es de pérdida de control.

En función del grado del stress se reduce o pierde la capacidad de gestión. Lo que antes era fácil, cuando se entra en la zona de bloqueo, se hace mucho más complicado e incluso, a veces parece imposible. Aparentemente nada ha cambiado, el trabajo es el mismo, las personas también pero el stress está haciendo mella. Y es que tenemos stress para protegernos y curiosamente quienes no tienen stress tienen menos amenazas. A veces me pregunto si el stress llama a los problemas. Y si lo piensas bien, creo que algo de esto hay. Mira a tu alrededor y piensa en cómo ves la vida a tus personas conocidas estresadas y cómo las de quienes no lo están. Fíjate en una persona de éxito sin stress y en otra con stress. Analiza las diferencias. Para mí la primera y más importante es que uno disfruta con lo que hace y el otro lo intenta con mucho esfuerzo.

Estudios de la Universidad de Stanford demuestran que la capacidad cognitiva se reduce cuando una persona está estresada, y no sólo eso sino que otros estudios demuestran que un organismo estresado destruye las neuronas cerebrales. No hay que alarmarse y si tomar acción porque entre una vida con stress y otra sin stress, nadie dudaría en escoger la de sin stress.

El stress profesional tiene mucho que ver con la gestión diaria del trabajo, con la organización, priorizar, objetivos, etc…pero sin duda lo que subyace detrás de muchos de estos problemas es la falta de motivación o de implicación real con el puesto de trabajo, el puesto, el proyecto o la organización. Dicen que si uno está convencido de a dónde va, siempre encuentra el camino para llegar. Entonces no hay obstáculos que no puedan ser superados, y al contrario cunado NO existe motivación o es baja, nos llenamos de excusas que justifiquen el abandono. Vivir sin stress supone tener confianza, tanto por el momento presente como por el futuro. Cuando sabes que SI se puede hay confianza y no hay stress. Como dice la OMS el stress se produce cuando la situación nos sobrepasa, y eso es así porque la baja motivación o por la pérdida de confianza.

Seguramente, si estás leyendo este libro es porque quieres mejorar tu calidad de vida en relación con el stress, y te preguntarás…

¿Qué hago con mi stress?

PASO 2

10 Ejercicios Anti Stress

Para poner límites a tu stress, te propongo unos ejercicios de fácil aplicación en la vida diaria. Te garantizo que funcionan. Sin embargo, no olvides que el stress sólo es un síntoma que nos está diciendo que algo no funciona. Estos ejercicios son un primer paso que te ayudarán a superarlo en ciertos momentos, según sea tu grado de stress. Pero además de practicar mi recomendación es que si persiste o si quieres avanzar más rápido, empieces a pensar en buscar ayuda para avanzar con consistencia desde la raíz del problema. Más adelante hablaremos de ello

10 Ejercicios Anti Stress

Para poner límites a tu stress

Pero antes de empezar déjame que te cuente que **Para Eliminar el stress se necesita tiempo:**

No te angusties tratando de poner tu vida en orden o intentando cambiar todos tus hábitos de un día para el otro. Eso solo conseguirá agobiarte aún más. Empieza hoy y luego paso a paso, experimenta que ejercicio te funciona mejor a cada momento. Saca tus propias conclusiones y ten presente que TU puedes lograrlo tanto a través de estos ejercicios como revisando tus objetivos vitales y profesionales en un programa de coaching mentoring.

En cualquier caso cambiar hábitos de vida y sentir que se vive una vida más plena, requiere tiempo, constancia y perseverancia.

TÚ puedes lograrlo

"SI TU Quieres, entonces TU Puedes"

Ejercicio 1

Técnica "Diseña tu día"

Este es para mí, una de las herramientas más fáciles y efectivas que aplico a diario en mi vida. Antes de levantarte, y todavía estirado en la cama, ponte las manos en el corazón y trata de conectar contigo mismo. Haz tres respiraciones profundas. Tómate unos minutos para revisar el día que está por llegar. Desayunar, ir al trabajo, tus citas, tareas, reuniones previstas para hoy en tu agenda, etc. Pon tu atención en cada una de ellas y crea el cómo quieres que sea, en el proceso y en el resultado. Así pues imagínate disfrutando de tu desayuno, estás contento, y relajado, sabes que tienes un buen día por delante. Todo será como tú prevés, y ahora has decidido que sea en positivo.

Actuamos guiados por las imágenes que plantamos en nuestra mente cuando pensamos. Escoge semillas útiles. Así pues ahí donde tienes un problema, céntrate en una imagen de solución y consigue que tu día sea como tú decides desde primera hora. No es necesario que resuelvas nada, ni que te enfrasques en el pensamiento del como lo vas a hacer, sencillamente déjate embargar por la sensación de que en inicio, en proceso y en resultado, tú te sientes contento por cómo está siendo. Vívelo en momento presente, como si ya fuera una realidad, y permítete que todo tu cuerpo experimente esa sensación por unos minutos. Hazlo en modo **VAC**, que significa en los tres canales por los que nos comunicamos.

- **V**isual: La imagen visual que contenga tanto detalle como sea posible.
- **A**uditivo: Pon sonido a cada imagen (el murmullo de la gente que está presente, hilo musical de fondo, etc.)
- **C**inestésico: Incorpórale también la sensación que sientes y cuando sea de bienestar, eleva su intensidad

Esta técnica aparentemente trivial, puede cambiarte la vida. Practica el arte de orientarte a tu puesta en acción con la resolución tal y como tu deseas que sea. No te garantizo que llegue 100%, pero sí que se aproximará mucho. En el fondo, todos lo hacemos de un modo natural, la diferencia es lo hacemos al revés, es decir tememos e imaginamos que nos salga mal la presentación, la reunión, etc… Cuando hacemos esto empezamos el día estresados por el stress que prevemos y, ¿Qué nos llega? Más stress, o sea "más de lo mismo". Entonces, si sabes que es así, que el estado mental predispone a lo que nos pasa ¿Por qué no probar a Diseñar tu Día y te dices a ti mismo que Hoy va a ser un gran día?

Ejercicio 2

Técnica de la Agenda

Reaprende a organizar tu trabajo.

Antes de empezar, una reflexión, mira este gráfico.

¿Pasas mucho tiempo en el cuadrante 3?

Si tu objetivo es importante para ti, dale el espacio y la prioridad que requiere y

CÉNTRATE EN LO IMPORTANTE

Para ello, **primero haz un listado** con todas las actividades que tienes previstas realizar a lo largo del día y ordénalas según su prioridad.

Señala las actividades importantes y que requieren toda tu atención y trata de ponerlas a primera hora de la mañana. Estas son las horas más productivas que siempre acostumbramos a utilizar para realizar tareas. Cambia el orden y déjalas para el final de día, o para los "entre ratos"

Al final del día se realiza una revisión de los objetivos alcanzados y se planean las actividades para el día siguiente.

APLICA LA LEY DE PARETO del 80/20 que Timothy Ferriss, explica en su libro "La semana laboral de 4 horas"

El 80% de los resultados procede del 20% del esfuerzo realizado y del tiempo invertido. El objetivo es que es detectar tus ineficiencias para eliminarlas y detectar tus fortalezas para multiplicarlas. Así pues, pregúntate cuales son las actividades que te generan el 80% de tus

resultados y dedícate a ellas. Usa la ley de Pareto a todos los niveles, para hacer más en menos tiempo, pero también para liberar tiempo para lo importante.

EJERCICIO PRODUCTIVIDAD, basado en la Ley de Pareto:

Lista de **COSAS POR HACER**
1- 2- 3- …
Llista de cosas **QUE NO HAY QUE HACER** (como navegar por internet sin sentido en lugar de arremeter con una tarea importante)
1- 2- 3- …

Ahora, respóndete a las siguientes preguntas (y tómate el tiempo para hacerlo!)

¿Cuál es el 20% de las cosas que provocan el 80% de mis problemas?
1- 2- 3- …
¿Cuál es el 20% de las cosas que provocan el 80% de mi felicidad y de los resultados que deseo obtener?
1- 2- 3- ….

Además de organizarte y enfocarte en lo importante, para que realmente sea efectivo, ten en cuenta también que es importante:

- Programar las actividades para que no se acumulen ni se conviertan en incendios.
- Aprender a decir NO a los compromisos que no se pueden cumplir. O sea ser asertivo para saber decir SI y también NO.
- Hacer bien y pronto lo que se puede hacer y olvidarte por completo de lo que no se puede.
- Delegar responsabilidades.
- **Y… ¡NO HAGAS VARIAS COSAS AL MISMO TIEMPO!** No hay necesidad de hacer varias cosas al mismo tiempo una vez que aprendimos a priorizar. Asume los grandes retos como secuencias de pequeños pasos.

"La mejor forma de hacer varias cosas a la vez es hacerlas una a una"
Wolfgang Amadeus Mozart

Técnica: Date un respiro”

¡Fuera!

Cuando estés en tu trabajo y sientes que te invade el stress, date un respiro y sal a tomar aire afuera, si es posible. Esto te ayudará a relajarte. Busca tu modo único para darte ese respiro, puedes levantarte de tu mesa saludar a algún compañero que te resulte especialmente simpático, tomarte un té, en definitiva muévete un poco cada hora o dos horas máximo, y haz algo que te apetezca que te siente bien y que te relaje. Piensa que cuanto más tranquilo estás mejor te sientes, y mejor te van las cosas, aumenta la facultad de pensar y actuar, y mejora el modo en cómo nos relacionamos con nosotros mismos, y con los demás.

¡Relaciónate!

Explica el Dr. Achor que en distintas investigaciones se ha observado que cuando las personas están bajo presión tienden a aislarse y dedicarse sólo al trabajo. Entonces, empiezan a comer solos, a ver menos a los amigos y la familia, y el nivel de felicidad baja enormemente, al igual que las probabilidades de éxito. Tener una buena relación con las personas con las que trabajas, almorzar con ellas, estar cerca de la familia y hablar con los amigos, los niveles de productividad permanecen altos incluso bajo stress. Es un efecto dominó.

Ejercicio 4

Las 3 Respiraciones

La respiración es la vida. Es el alimento más importante del que disponemos, y los beneficios que obtenemos a través de ella son innumerables. Vivimos como respiramos y respiramos como vivimos.

La respiración está íntimamente ligada a las emociones. Si estamos estresados, el ritmo es corto. El ejercicio de las 3 respiraciones es uno de mis productos estrella, por su sencillez.

Si te sientes tenso, si te das cuenta de que te falta la respiración, de que no la acabas del todo como si te faltara el aire, tómate tres segundos para ti.

Si puedes, busca un lugar tranquilo y apartado en donde puedas relajarte, si no tienes la oportunidad de buscar un lugar a tu gusto, bastará con ir al servicio. Siéntate y respira tres veces profundamente por la nariz y exhala por la boca, varias veces, así calmarás tu sistema nervioso.

Ejercicio 5

Técnica de La Frase mágica

Dicen que de lo que huyes te persigue, si en lugar de tratar de seguir huyendo de la dificultad que vivimos, lo aceptamos recobramos la tranquilidad. La solución pasa por identificar que te está indicando esa sensación negativa. Para ello respira profundamente y observa en qué parte del cuerpo sientes esa emoción negativa. Dale entonces un nombre a lo que te pasa y verás cómo pierda fuerza.

Dicen que de lo que huyes te persigue y yo he comprobado que cuando le das un lugar desde la aceptación se diluye en gran medida. Prueba y verás…

Por ejemplo, si tienes una reunión importante o antes de una presentación en público detectas que estás nervioso, te dices a ti mismo:

“Aunque estoy (nervioso….o lo que hayas detectado que te esté pasando), me acepto total y completamente”

Ejercicio 6

Desconéctate

Muchas veces decimos no tener tiempo para lo que nos gusta y nos sentimos tristes y frustrados, pero pasamos 12,1 horas a la semana en Internet y vemos la televisión una media de 11,7 horas semanales.

Es imposible no estresarse si después de apagar el ordenador en la oficina, lo enciendes en casa. Así no puedes desconectarte, y eso es una de las principales causas de stress. Oblígate a desenchufarte cada vez más, cuando llegues a casa, no tomes tu notebook , apaga el móvil, no enciendas la tele y mejor dedícate a disfrutar de tu familia, a leer, a cocinar, y a hacer cosas para ti que verdaderamente te llenen.

"Mientras más inviertes y más tiempo pasas con tus amigos, familia, y almuerzas con tus colegas en el trabajo, tus niveles de productividad permanecen altos incluso bajo stress."

Shawn Achor, sicólogo de Harvard y autor del libro *La ventaja de la felicidad* (2010)

Ejercicio 7

Técnica Porque yo lo valgo

Fuera del trabajo es imprescindible dedicarte un tiempo a ti.

CuidaTE: Recupera y haz actividades que te agradan y apasionan. Una hora de INMENSO PLACER sustituye, con tranquilidad, tres horas de sueño perdido. El placer recompensa más que el sueño. Por eso, no pierdas nunca una buena oportunidad para divertirse.

El ejercicio es fundamental en nuestras vidas, ya que ayuda a equilibrar el cortisol, la hormona que provoca el stress. Es recomendable que realices ejercicio unas tres veces por semana, y si el problema es el tiempo, puedes subir y bajar

Ejercicio 8

Técnica para dormir sin preocupaciones

Preparación antes de dormir

Es común que cuando estamos listos para irnos a dormir, se nos vienen a la mente todas las preocupaciones y pendientes que tenemos. Para combatir este problema, antes de dormir ten a mano una libreta para poder anotar en él cualquier pensamiento negativo y tareas pendientes; esto será una forma simbólica de deshacerte de ellos y probablemente podrás conciliar el sueño más fácil. Además, a lo mejor por la mañana te sorprendas y tengas alguna idea brillante muy útil.

Ejercicio 9

Técnica de los 3 minutos

El TIMO: *"La llave de la energía Vital".* El timo, es la primera glándula del cuerpo, su nombre en griego, 'thýmos', significa energía vital.

Como una central de teléfonos por donde pasan todas las llamadas, hace conexiones para afuera y para adentro. Si somos invadidos por microbios o toxinas, reacciona inmediatamente produciendo células de defensa. Cuando nos sentimos débiles y sin fuerza podemos activarlo y recobrar fuerza. Para ello debes cerrar cualquiera de las manos y comenzar a dar golpecitos continuados con los nudos de los dedos en el centro del pecho, marcando el ritmo: una fuerte y dos débiles.

Sigue haciéndolo entre 3 y 5 minutos, respirando tranquilamente, mientras observas la vibración producida en toda la región torácica. (puedes hacer 20 toques por la mañana y 20 toques por la noche).

Este ejercicio atrae la sangre y la energía para el timo, haciéndolo crecer en vitalidad y beneficiando también los pulmones, corazón, bronquios y garganta.

Ejercicio 10

Técnica Define tus Objetivos

El noventa y ocho por ciento de las personas que no tienen objetivo fracasan.

Las explicaciones científicas han revelado algo que todos sabemos intuitivamente: cuando el ser humano está equilibrado, contento e ilusionado funciona mucho mejor mentalmente.

Sabemos que el stress es un indicativo de que algo no funciona. Es probable que los objetivos no estén claros, o que nos cueste lograr lo que queremos. Tener el objetivo claro, es una de las claves para generar esa confianza e ilusión que invita a para pasar a la acción con confianza.

Porque cuando uno sabe lo que quiere, lo define y lo concreta, es imparable y, entonces puede afrontar con fuerza los retos de la vida, tanto personal como profesionalmente.

Por ello, yo te reto a que dejes de pensar en lo que no quieres o en lo que aún no has logrado y pongas la mirada en establecer tus objetivos, basados en lo que SI quieres.

PASO 3

Test de Autoevaluación

”Mide tu nivel de Stress”

Mediante un sencillo test puedes conocer mejor tu nivel de stress.

Ten en cuenta que este es un test meramente orientativo, si bien te dará un baremo de cuál es tu situación actual y del grado de importancia que para TI tiene, para que tomes o empieces a pensar en tomar medidas.

No esperes y Anticipa las consecuencias

Tu vida merece la pena

TEST MIDE TU NIVEL DE STRESS

Contesta a las siguientes preguntas, pensando en tus últimas dos semanas como máximo. Marca con una señal cada casilla. Suma el número de respuestas por columna, y multiplícala cada resultado por el número del 0 al 4, según indica en la casilla de encabezamiento. Suma el total de cada puntuación TOTAL por columna y obtendrás así la puntuación final.

	Nunca	De vez en cuando	Dos o tres veces por semana	Casi siempre	Siempre
	0	1	2	3	4
Te sientes emocionalmente agotado					
Te sientes cansado al levantarme por la mañana					
Sientes taquicardias o palpitaciones					
Sufres dolor de cabeza					
Tienes problemas de estómago					
Tienes falta o exceso de apetito					
Tienes dolor de espalda					
Duermes mal o de manera irregular					
Te sientes irascible e irritabilidad					
Notas dificultades de concentración					
Te sientes muy activo					
Tienes sensación de pérdida de control					
Te sientes frustrado					
SUMA PUNTUACIÓN					

PUNTUACIÓN TOTAL: _____

Puntuación entre 0 y 20:

Enhorabuena, tienes el stress controlado o al menos no te afecta en tu vida diaria. Pero recuerda, no bajes la guardia…

Mi recomendación es que, si todavía no lo haces, practiques tus respiraciones y fortalezcas tu energía con el ejercicio de los "golpecitos del Timo", y en momentos de dificultada utilices la Técnica de la frase mágica. Siempre funcionan y ayudan mucho para reestablecerse con rapidez de las incidencias del día a día.

Ejercicios Recomendados	
En general	**En momentos de stress**
Ejercicio 9: Técnica de los 3 minutos	**Ejercicio 4:** Las 3 respiraciones
	Ejercicio 5: Técnica de la frase mágica

Puntuación entre 21 y 35:

Empiezas a tener un problema… Conviene que empieces a plantearte que debes cambiar algo en tu estilo de vida, porque el stress comienza a ganarte la batalla… El stress te está indicando "algo". Por el momento es sólo un síntoma, si bien empieza a ser parte del problema. Estás en muy momento para hacer algo al respecto, y este es el mejor momento.

Mi recomendación es que revises que te ocurre de verdad, que situación te está causando este malestar. Piensa en lo que deseas cambiar o mejorar y que te está impidiendo. Acepta la situación que vives, sin resignación, pero si con la confianza de que puedes cambiarla.

En estos momentos asesoramiento externo y personalizado te resultará muy adecuado, pues tienes muchos recursos por explorar. No lo dejes pasar.

Ejercicios Recomendados	
En general	**En momentos de stress**
Ejercicio 1: Técnica Diseña tu día	**Ejercicio 3:** Técnica Date un respiro
Ejercicio 2: Técnica de la Agenda	**Ejercicio 4:** Las 3 respiraciones
Ejercicio 6: DesconectaTE	**Ejercicio 5:** Técnica de la frase mágica
Ejercicio 7: Técnica porque YO lo valgo	
Ejercicio 8: Técnica para dormir sin Preocupaciones (en caso de insomnio)	

Puntuación Más de 35:

Alerta roja. Estás en zona de riesgo. Deberías gestionar tu stress YA. Tomar medidas. Mi recomendación es que apliques las técnicas que aquí te propongo del mismo modo que si tuvieras la puntuación anterior, si bien es probable que en este nivel de stress, ya no confíes en nada. Tal vez creas que esto tampoco te servirá. La actitud negativa se ha asentado probablemente y entonces es hora de buscar ayuda.

¿Cómo estás?

Si no tienes stress, enhorabuena; si crees que algo está fallando… no esperes más, empieza a tomar medidas hoy mismo, con ejercicios y ayuda externa si crees que la precisas. Cuanto antes lo hagas más fácil será, y recuerda que el stress está detrás de prácticamente todas las enfermedades por lo que es importante tomar medidas a cualquier edad. Es esencial trabajar la relajación, la respiración, y lógicamente cada caso requiere de un programa y técnicas personalizadas.

Como te decía al inicio de este libro, el stress se produce cuando las circunstancias nos superan. El stress tiene que ver con la confianza. Cuanto mayor es nuestro mayor de confianza mejor podemos solventar cualquier situación. Cuando tomas la dirección de tu vida, defines objetivos claros y concretos, entonces se recobra la ilusión con confianza hacía la acción, para vivir la vida que queremos realmente y merecemos.

En realidad ¿Por qué estás estresado? Porque algo te inquieta. Si lo que te inquieta tiene que ver con tu profesión, con tu deseo de mejorar o ubicarte profesionalmente, ascender, diseñar tu plan de carrera, etc…y quieres acceder a mi ayuda, tienes mis artículos con herramientas y recomendaciones prácticas para tu vida profesional que comparto cada semana, además si me sigues en las redes sociales encontrarás dosis de motivación y consejos para aplicar a tu profesión. Y por supuesto mi programa de Coaching y Mentoring en el que accedes a mi ayuda personal y privada para acompañarte en el proceso de TU éxito profesional.

VITALCOACHING

SI lo has intentado muchas veces...

SI estás cansado SÓLO de intentarlo...

Quiero que sepas que...

SI quieres, puedes

SI te apetece saber en qué y cómo puedo ayudarte, escríbeme o llámame.

Este será el primer paso de éxito para tu vida

XQ, SI quieres puedes

Gracias por tu tiempo

Espero que te haya sido muy útil

Nos vemos en las Redes