

# Como Eliminar el Estrés y la Ansiedad de tu Vida

Marina Escotado



# TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCION	3
¿PORQUE ESTAMOS TAN ESTRESADOS?	6
EVITAR LOS COMPORTAMIENTOS QUE MANTIENEN VIVO EL ESTRÉS	9
DIFERENCIA ENTRE ESTRÉS Y ANSIEDAD	11
EXAMEN	15
ATAQUES DE PANICO	19
ENFRENTANDO A LOS ATAQUES DE PANICO	23
CALMERSE A UNO MISMO A TRAVÉS DE LA VISUALIZACION	27
USANDO LA MÚSICA PARA ELIMINAR EL ESTRÉS	30
AUTO-HIPNOSIS PARA EL ESTRÉS	33
ADMINISTRACION DEL ESTRÉS	38
MÁS ACERCA DE LA ADMINISTRACION DEL ESTRÉS	43
¿A QUIEN LLAMARAS? A LOS ELIMINA-ESTRÉS	46
SOLO DI ¡NO!	50
TOMATE UN RESPIRO	53
RELAJANDOSE EN EL TRABAJO	55
EQUILIBRIO EMOCIONAL	57
CONCLUSIÓN	70
AVISO LEGAL	72

## **INTRODUCCION**

Parece que lo oyes todo el tiempo, de toda la gente que conoces...  
"estoy tan estresado".

Las presiones abundan en el mundo actual. Estas presiones causan estrés y ansiedad, y pocas veces estamos equipados para tratar con esos factores estresantes que producen ansiedad y otro tipo de sentimientos que nos hacen enfermar. Literalmente, enfermar.

Las estadísticas son asombrosas, uno de cada ocho americanos entre los 18 y 45 años sufren algún trastorno de ansiedad. Esto son unas 19 millones de personas. Los estudios realizados por el Instituto de Salud Mental demuestran que los trastornos de ansiedad son el problema número uno de salud mental entre las mujeres y segundo entre los hombres, solo después del alcohol y el abuso de las drogas.

Las mujeres sufren de ansiedad y de estrés, casi el doble que los hombres. Los trastornos de ansiedad son la enfermedad mental más común en América, aun más común que la depresión. La ansiedad es también la enfermedad mental más común en personas mayores de 65 años. Las personas que sufren de ansiedad ven al menos a 5 doctores antes de estar totalmente aliviados.

Desafortunadamente el estrés y la ansiedad van tomados de la mano. De hecho uno de los síntomas más comunes de la ansiedad es el estrés. Y el estrés cuenta como el 80% de la enfermedad ya sea directa o indirectamente.

De hecho, el estrés es más peligroso de lo que pensamos. Tal vez hayas escuchado que puede elevar la presión sanguínea, aumenta las probabilidades de un tener un infarto pero recientemente un folleto de una compañía de seguros asegura que el 90% de las visitas al doctor son por trastornos relacionados con el estrés.

La revista HEALTH PSYCHOLOGY reporta que el estrés recurrente puede interferir con la función natural del sistema inmunológico del cuerpo. Estudios han demostrado que las personas que sufren de estrés son más propensas a contraer enfermedades, y más susceptibles a las alergias o enfermedades autoinmunes o cardio-vasculares.

Los doctores afirman que durante el estrés crónico, las funciones que no son esenciales para vivir como la digestión o el sistema inmune se apagan. "Esto Es Por Lo Que La Gente Se Enferma" dicen. También ocurren enfermedades psicosomáticas y enfermedades con lados emocionales o psicológicos.

Más aun, el estrés en ocasiones hace que la gente responda de manera poco saludable como fumando, tomando, teniendo mala alimentación, o se vuelven sedentarios. Esto afecta al cuerpo añadiéndose al daño causado por el estrés mismo.

El estrés es una parte de la vida diaria. Es como reaccionamos a lo que hace la diferencia entre mantener un cuerpo sano y lo contrario. Las presiones ocurren durante toda la vida y esas presiones causan estrés.

Necesitamos darnos cuenta que el estrés es algo que nunca se irá durante toda la vida. Pero podemos aprender técnicas que nos ayudaran a transformar este estrés en una situación saludable.

Cuando nos encomendamos a escribir este libro, inmediatamente pensamos "Claro, Se Puede Eliminar El Estrés Y La Ansiedad Simplemente Encerrándose En Un Cuarto Y No Volver A Hablar Con Nadie Jamás". Pero ese no sería un libro muy informativo, ¿verdad?

Yo en lo personal he sufrido de trastornos de ansiedad causado por estrés durante años. Y he aprendido como sobrellevarlos, y al mismo tiempo siempre estoy aprendiendo nuevas técnicas y métodos para superar los mismos.

Así que lo que he hecho en este libro es tomar algo de mi propia experiencia y combinarlo con los consejos de los expertos para darles herramientas que los ayudaran durante una situación estresante.

También te indico diferentes maneras en las que puedes combatir la ansiedad debilitante y los ataques de pánico que mucha gente sufre. Mientras que investigaba para este libro me he topado con información muy interesante y no puedo esperar mas para compartirla contigo. He aprendido mucho así que vamos a eliminar el estrés y la ansiedad en tu vida.

## ¿PORQUE ESTAMOS TAN ESTRESADOS?

Estamos viviendo en unos tiempos muy difíciles, y las cosas no parecen estar mejorando. A veces la vida parece muy dolorosa e injusta, mas sin embargo hacemos lo necesario para vivir día tras día, esperanzados y rezando para que las cosas pronto se mejoren.

Pero día a día del mundo se vuelve más loco y un lugar más incierto para vivir, sin mencionar mas estrésate. Nada parece seguro. Mucha gente tiene niveles record de deuda. Muchos pierden su trabajo, sus casas, su salud y muchas veces la cordura. La preocupación, la ansiedad y el estrés se han convertido en un modo de vida para mucha gente.

Pareciera que hemos entrado a la Época de la Ansiedad. De hecho en el 2002, la portada de la revista TIME proclama claro y fuerte esto en una historia publicada en dicha revista. El constante estrés y las incertidumbres que vivimos en el siglo 21 han tenido su costo, y como resultado muchos de nosotros vivimos preocupados y con miedo.

Cuando sucedieron los ataques terroristas del 11 de Septiembre, este constante estrés y la preocupación se magnifico. De hecho, inclusive todavía, muchas personas dicen tener miedo de que algo de esa magnitud vuelva a suceder.

Prendemos el noticiero o leemos el periódico y somos bombardeados con historias e imágenes perturbadoras. El aumento de los precios de la gasolina, los costos hipotecarios, incluso el precio de los alimentos ha hecho que muchos americanos trabajen en lugares que no son seguros. Y trabajan ahí porque necesitan el dinero, en estos días, es más importante traer a casa comida que estar en el trabajo de tus sueños.

La economía es otro factor estresante. Nuestro país está en deuda así como muchos muchos y muchas mujeres sienten la necesidad de ser todo para todos, y eso incluye que trabajen, ya sean amas de casa, mamas, esposas e hijas. El único problema es que muchas de esas mujeres no hacen tiempo para ellas y esto contribuye a que estén estresadas todo el tiempo.

Hasta los niños pueden sentir la presión del estrés y la ansiedad. Los adolescentes que quieren ir a la universidad se ven presionados por ellos mismos para obtener una beca para ingresar a una escuela que tiene los precios muy altos.

Tienen que mantener trabajos de medio tiempo para aquellos extras que sus papas ya no le pueden costear. Y añadiéndole a esto la presión social tienes una mezcla perfecta de estrés.

Los celulares, el internet, las agendas electrónicas, BLACKBERRIES, IPODS, siempre nos estamos moviendo y siempre somos localizables. Ya no tenemos tiempo para relajarnos y disfrutar de la vida ¿Por qué no?

¡Deberíamos de tenerlo!

Sentimos la presión de hacer estas cosas porque pensamos que tenemos que hacerlas, no porque queramos hacerlas. Muy a menudo es muy difícil encontrar a alguien que simplemente diga "NO". No decir esa simple palabra acumula obligaciones y expectativas que nos hacen sentirnos con ansiedad.

Todos nosotros experimentamos situación que nos hacen sentir estresados o sentir ansiedad. Estas situaciones pueden parecer poco comunes para ser notadas, pero pueden incluir el comprar una propiedad, tener invitados en la casa, ser atormentado en la escuela, exámenes, cuidar niños, administrar las finanzas, las relaciones personales, viajes, etcétera.

El estrés es una función normal de la vida diaria. Solo cuando aparece y toma control de nuestra vida es cuando se crea un problema.

Cada quien tiene una situación en particular por las que se siente presionado. Casi siempre es cuando no nos sentimos en control de una situación, y nos sentimos preocupados y estresados.

Si el estrés es causado por no estar en control de una situación, la solución es tratar de darle reversa a esa situación, y volver a obtener el control, la buena noticia es que "Si Se Puede".

Tú tienes todo lo necesario para sobreponerte al estrés y a la ansiedad. El problema es que a menudo no nos damos cuenta que tenemos el control porque nos sentimos fuera de control. Pero las herramientas ahí están solo tienes que utilizarlas.

Primero hay que ver las barreras que ponemos y que nos evitan estar sanos y nos mantienen en un estado de estrés y ansiedad.



## **EVITAR LOS COMPORTAMIENTOS QUE MANTIENEN VIVO EL ESTRÉS**

Existen tres comportamientos obsesivos que posiblemente estes teniendo y que están impidiendo que tu cuerpo sane y no puedas llevar una vida libre de estrés. Reconocer estas barreras puede ser el primer paso para liberarse de todos los problemas que causa el estrés.

La primera es la negatividad obsesiva. Cuando eres obsesivamente negativo, significa que tienes una tendencia hacia la negatividad acerca de la gente, los lugares, las situaciones, y la vida en general.

Puede que te la pases diciendo cosas como "No Puedo Hacer Esto" o "Nadie Entenderá" o "Nunca Funciona Nada" por ejemplo.

Puede que esto lo hagas de manera inconsciente, pero esencialmente tienes lo que se llama una actitud de "Uvas Agrias", y es lo que hace que no puedas ver la vida de una manera positiva y disfrutar la belleza en ti y en las personas que te rodean. Hay un mundo afuera lleno de belleza y felicidad esperando por ti.

Luego puede que tengas perfeccionismo obsesivo, cuando tienes esto te enfocas en tratar de hacer todo justo al punto de en el que puedas sufrir de un ataque de ansiedad.

Es posible que te encuentres diciendo cosas como, "Tengo Que Hacer Esto Bien O Si No Seré Un Fracasado" o "Si No Soy Preciso La Gente Se Enojara Conmigo".

De nuevo este comportamiento puede ser desconocido para ti, pero interfiere de gran manera en como disfrutas las cosas sin sentirte presionado o estresado.

Finalmente se encuentra el análisis obsesivo. Cuando estas obsesionado por analizarlo todo, te encuentras a ti mismo desando re-hacer las cosas una y otra vez.

Por ejemplo puedes que digas frases como "Necesito Echarle Otro Vistazo A Esto, Estudiarlo Y Aprendermelo Al Derecho Y Al Revés... Si No, No Me Puedo Relajar"

Mientras que el pensamiento analítico es excelente, si lo haces en exceso nunca te detendrás a oler las flores porque estas muy ocupado tratando de analizar todo y a todos. Adentrarnos en este comportamiento es uno de los pasos más importantes para alejar el estrés, y tener un completo poder sobre la ansiedad.

Si te encuentras dentro de los comportamientos que se describen con anterioridad, hay dos cosas que puedes hacer para ayudarte. Primero, preguntarle a la gente que conoces, que si te ama y que si confía en ti ¿Soy una persona negativa? ¿Me quejo mucho? Y ¿Soy difícil de soportar?

Puede que sea difícil para ti escucharlo, como siempre es la verdad. Pero lo perspectiva que te den los demás es algo invaluable, y sabrás precisamente como te ven los demás. Acepta estos comentarios como información de ayuda y sábetelo ya que ganaras mucho con lo que estas escuchando.

Después, escribe un diario donde escribas los patrones que estas usando cuando usas los "Bloqueadores De Comportamiento". Aun si no te emociona la idea de estar escribiendo, puedes hacer pequeñas anotaciones en un diario o en una libreta. Lo mejor sería que notaras los patrones que estas usando para prevenir que caigas en la ansiedad.

Te daremos unas muy buenas tecnicas de cómo eliminar el estrés más adelante, pero necesitas reconocer primero estos comportamientos para que puedas avanzar en tu proceso de sanación y conquistar la ansiedad y el estrés.

Muchas personas creen que el estrés y la ansiedad son las mismas cosas, pero esto no puede ser más erróneo.

## **DIFERENCIA ENTRE ESTRÉS Y ANSIEDAD**

Contrario a la creencia popular existe una diferencia entre el estrés y la ansiedad, el estrés viene de la presión que sentimos en la vida, al momento que somos presionados por el trabajo o por cualquier otra tarea que ponen nuestras mentes y cuerpos bajo presión, y se libera adrenalina, la extensa estadía de esta hormona causa depresión, un aumento en la presión sanguínea y otros efectos negativos.

Uno de estos efectos negativos es la ansiedad. Con ansiedad el miedo se sobrepone a todos los demás sentimientos acompañado de preocupación convierte a la persona en un recluso. Otros síntomas son dolores en el pecho, mareos, apnea y ataques de pánico.

El estrés es causado por un factor preexistente de estrés o un estresante. El estrés puede venir de cualquier situación o pensamiento que nos hace sentir estresados, frustrados nerviosos o ansiosos. Lo que es estresante para una persona puede que no lo sea para otra.

La ansiedad es un sentimiento de aprehensión o miedo y casi siempre viene acompañados de un terror inminente. El causante de estos miedos no siempre puede ser reconocido, lo que hace la situación más estresante.

El estrés es la manera en que nuestros cuerpos reaccionan a algo que altera nuestro balance en la vida, un ejemplo de estrés es la respuesta que sentimos cuando nos sentimos atemorizados o amenazados.

Durante episodios de estrés nuestras glándulas liberan adrenalina, una hormona que activa nuestro sistema de defensas haciendo que nuestro corazón se agite, se eleve la presión sanguínea, se tensen los músculos y se dilaten nuestras pupilas.

Una principal indicación del estrés es un aumento en las pulsaciones cardíacas, un pulso normal no significa que no estés estresado. Dolores constantes y molestias, palpitaciones, ansiedad, fatiga crónica, llanto, comer menos, infecciones frecuentes y una disminución en el deseo

sexual, son signos de los que puedes darte cuenta que estén siendo producidos por el estrés.

Claro, cada vez que estamos en contacto con el estrés puede que no reaccionemos de una manera tan extrema y no siempre estemos ante un gran temor cuando nos sentimos estresados.

Algunas personas son más susceptibles que otras al estrés, para algunos a las decisiones de la vida diaria que parecen ser insoportables. Decidir qué hacer de cenar o que comprar en el mercado se convierte en un dilema monumental.

Los estudios muestran que las mujeres con niños tienen un alto nivel de estrés relacionado con las hormonas. ¿Esto significa que las mujeres sin hijos no sufren estrés? ¡Absolutamente NO!

Significa que las mujeres sin niños no experimentan el estrés tan seguido. Esto significa que es muy importante para las mujeres con niños hacer una agenda donde les quede un tiempo al día para ser ellas, esto hará que tu mente este mejor y más preparada para ser madre y lidiar con los asunto de ser un padre. Una vez que se reduzcan tus niveles de estrés.

La ansiedad por otro lado, es un sentimiento de intranquilidad. Todos los experimentan cuando se enfrentan al estrés, por ejemplo antes de un examen o una entrevista, o durante un momento de intranquilidad como cuando tratas con una enfermedad. Es normal sentirte ansioso durante un peligro o una dificultad, y un poco de ansiedad es bueno para salir de la situación.

Sin embargo, para mucha gente la ansiedad puede ser algo que desequilibre su vida, la ansiedad excesiva esta usualmente asociado a alguna otra enfermedad psiquiátrica, como la depresión. La ansiedad se considera anormal cuando esta se prolonga mucho tiempo o es demasiada, o pasa en momentos en los que no hay estrés o interfiere con los acontecimientos de la vida diaria.

Los síntomas físicos de la ansiedad son causados por el cerebro que manda al cuerpo a ponerse en un estado de constante alerta. El corazón, los pulmones y otras partes del cuerpo trabajan más rápido, el

cerebro también suelta hormonas de estrés como la adrenalina. Los indicadores comunes de la ansiedad son entre otros:

- Diarrea
- Boca seca
- Palpitaciones Rápidas Del Cerebro
- Insomnio
- Irritabilidad O Enojo
- Dificultad Para Concentrarse
- Miedo De Estar Loco
- Sentirse Fuera De La Realidad O Que No Se Está En Control De Sus Actuaciones, A Esto Se Le Llama Despersonalización

La ansiedad se puede manifestar por muchas razones. Obviamente el estrés puede hacer que la ansiedad aparezca en su vida. Mucha gente que sufre de ansiedad ocupa gran parte de su día preocupándose por cualquier cosa, como por el trabajo o problemas del mundo.

Algunas drogas, ya sean recreacionales o medicinales, pueden llevarte a la ansiedad por sus efectos laterales o el no consumir cierta droga.

Algunas drogas son la cafeína, alcohol, nicotina, remedios para la gripa, broncodilatadores para el asma, cocaína, anfetaminas, píldoras para la dieta, medicamentos para el ADHD, y medicina para la tiroides.

Una dieta pobre también puede causar estrés o ansiedad. Por ejemplo una dieta pobre de vitamina B12. La ansiedad se puede manifestar por diferentes situaciones, como presentar un examen o hacer una presentación en público. El trastorno de estrés post-traumático es un trastorno del estrés que ocurre después de que se presenta un evento traumático como la guerra, un asalto ya sea físico o sexual, o una catástrofe natural.

En raras ocasiones un tumor en la glándula drenaría puede ser la causa de ansiedad. Esto es porque se genere una sobreproducción de hormonas causantes de estrés.

Aun y cuando la ansiedad pueda parecer algo atemorizante. Lo más atemorizante es que el estrés y la ansiedad pueden causar depresión. La depresión puede ser una batalla que dure toda la vida, pero lo bueno es que todo esto es tratable.

Así que tomemos unos pequeños exámenes para ver si sufres de estrés, ansiedad o depresión.

## EXAMEN

Antes de empezar, tenemos que decirte que nosotros no somos doctores profesionales, esta información viene de varias fuentes y no es nuestra intención otorgar un diagnóstico médico. Estos exámenes son simplemente una guía para ayudarte a reconocer si tienes algún problema.

Porque la depresión puede ser el tema más importante a tratar, vamos a empezar a ver si se encuentra deprimido. Ten en cuenta que cualquiera sufre de los llamados días bajos. La diferencia entre la depresión clínica y la melancolía es que los síntomas de la depresión son por un periodo prolongado de tiempo.

Pregúntese lo siguiente. Conteste si a las respuestas si se ha sentido así por un periodo de dos semanas

1. ¿Se encuentra usted constantemente cansado?
2. ¿Esta usted desmotivado y sin ganas de hacer las más simples cosas como bañarse, limpiar la casa, o hacer de cenar?
3. ¿La gente le dice que está usted muy irritado?
4. ¿Tiene problemas para concentrarse?
5. ¿Se siente usted aislado de su familia y amigos, aun cuando está rodeado por ellos?
6. ¿Ha perdido el interés en sus actividades favoritas?
7. ¿Se siente perdido, sin esperanza o culpable sin razón?
8. ¿Se encuentra siempre cansado y con problemas para dormir?
9. ¿Ha cambiado su peso significativamente?

Si contesto que "SI" a mas de 5 preguntas, puede que esté sufriendo de clínica depresión. Es importante que busque ayuda médica profesional

ya sea con un doctor o un terapeuta. Hay muchos medicamentos que te pueden ayudar con la depresión.

Yo siempre trate de negar mi propia depresión, pero una vez que empecé a tomar antidepresivos, no sabía de la diferencia que una pastilla podría hacer. Me dio libertad del agujero negro en el que había caído y me ayudo a disfrutar la vida otra vez, así que si piensa que esta deprimido, ¡Actúa Ahora! Tú mereces ser feliz.

Pero este libro es del estrés y de la ansiedad, así que veamos si sufres alguna de estas dos enfermedades contestando las siguientes preguntas.

1. ¿Esta constantemente preocupado y con pensamientos negativos?
2. ¿Tiene dificultad para concentrarse?
3. ¿Se enoja fácilmente?
4. ¿Tiene dolores de cuello o de cabeza frecuentemente?
5. ¿Aprieta mucho los dientes?
6. ¿Se siente abrumado, estresado o ansioso usualmente?
7. ¿Alimenta su estrés con malos hábitos alimenticios, beber excesivamente, fumar, discutir o evitarse usted o a la vida?
8. ¿Los placeres mundanos ya no la satisfacen?
9. ¿Se enoja fácilmente?

Si contesto que si a la mayoría de estas preguntas tiene mucho estrés en su vida, lo bueno es que obtuvo este libro y se le enseñaran técnicas para tratar con el estrés.

Ahora veamos a la ansiedad.

1. ¿Experimenta usted falta de respiración, palpitaciones bruscas o agitaciones mientras descansa?
2. ¿Se siente que perdió el control o se volvió loco?
3. ¿Evita las situaciones sociales por miedo?



4. ¿Le tiene miedo a objetos específicos?
5. ¿Siente que está en un lugar o en una situación de la que no puede escapar?
6. ¿Teme salir de su casa?
7. ¿Tiene pensamientos recurrentes o imágenes que lo hacen alejarse?
8. ¿Se siente obligado a realizar ciertas acciones repetidamente?
9. ¿Revive de manera persistente una acción de su pasado?

Si contesto que "Si" mas de 4 preguntas puede indicar un trastorno de ansiedad.

Sufrir de depresión o de mucho estrés de ansiedad excesiva puede poner en riesgo su salud y es momento de actuar justo ahora.

El estrés y la ansiedad pueden causar muchos efectos en nuestro cuerpo y en nuestra mente. El cáncer y otras enfermedades mortales están relacionados con el estrés y la ansiedad ya que alteran la composición química de nuestro cuerpo.

No tienes por qué ser una víctima del estrés y de la ansiedad. Se trata solamente de tener disciplina y una agenda bien estructurada. No debes tomar nada que no puedas manejar, esto te ayudaría mucho. Aprende tus limitaciones y apégate a ellas.

Puedes tener una carrera y una vida muy productiva sin necesidad de poner en peligro tu vida. Si no, no solo te estás lastimando a ti, sino que estas alejando a tu familia, a tus amigos y a todos los que se preocupan por ti.

El estrés es una parte natural de la vida. Puede ser físico o mental y puede venir de las presiones diarias de la vida. Todos manejan el estrés de manera diferente unos mejor que otros.

Si no se trata sin embargo, el estrés puede causar trastornos físicos emocionales o de conducta que pueden afectar tu salud, vitalidad y tranquilidad, así como las relaciones profesionales y laborales.

Como ya lo habíamos dicho el estrés y la ansiedad pueden causar ataques de pánico. Por mi experiencia te puedo decir que tener un ataque de pánico puede ser algo muy serio.

## ATAQUES DE PANICO

Uno de las desventajas de sufrir de estrés y ansiedad es la reacción física que tu cuerpo tiene ante estas situaciones. Es como tu cuerpo te dice que debes descansar por un momento. Excepto cuando tienes un ataque de pánico que es todo lo opuesto a descansar.

Tuve mi primer ataque de pánico cuando viaje con mi esposo a un juego de futbol a San Luis. Estábamos a 30 minutos de nuestro hogar cuando me empecé a sentir algo rara. Tenía problemas para respirar, me sentía desconectado y mi corazón latía demasiado rápido.

Me orille en la carretera y me salí para caminar esperando que se me pasara. Pero no funciona. No importa lo que hiciere, no podía recobrar mi respiración. Me sentía como si me estuviera muriendo. Recuerdo que me decía "No Por Favor No Estoy Listo". Estaba aterrorizado.

Las buenas noticias eran que no me estaba muriendo-obviamente. Pero esa noche empecé un viaje descubriendo como mi cuerpo reacciona al estrés y a la ansiedad. Desde entonces he tenido muchos ataques de pánico. Pero he aprendido a reconocerlos y controlarlos. No siempre puedo mantenerlos y en ocasiones me dejo caer por los mismos pero es mucho mejor que antes.

Así que veamos las señales que puedes tener durante un ataque de pánico. La siguiente lista te puede decir las señales de un ataque de pánico.

- Palpitaciones
- Un Acelerado Ritmo Cardíaco.
- Sudor.
- Temblores O Agitaciones
- Falta De Aire
- Una Sensación De Shock

- Dolor En El Pecho
- Nauseas
- Sentirse Fuera De La Realidad
- Miedo De Perder El Control O Sentirse Loco
- Miedo De Morir
- Adormecimiento En Tu Cara Y Extremidades
- Bochornos

Te sorprenderías de cuanta gente va al doctor pensando que tiene un infarto cuando en realidad lo que tiene es un ataque de pánico.

Es muy difíciles para aquellos que te quieren entender por lo que estas pasando cuando tienes un ataque de pánico. Puede que pierdan la paciencia, que te digan que lo superes o pienses que lo estas inventando. Puede que te ayude mostrarte el siguiente escenario.

Estas haciendo fila en el supermercado. Ha sido una larga espera pero solo hay un cliente enfrente de ti. ¿Pero qué es eso?

Una sensación extraña se siente en tu garganta, tu pecho se siente presionado, no puedes mantener el aliento, y tu corazón empieza a palita y dices "Dios Aquí No".

Escaneas el territorio ¿Es amenazante? Cuatro rostros no muy amigables están atrás y enfrente de ti. Pareciera que te están clavando alfileres en los brazos, te sientes mareado y de repente sientes un miedo terrible. Estas apunto de tener un ataque de pánico.

No cabe duda que tendrás uno grande, muy bien es momento de concentrarse. Sabes cómo controlar esto o al menos eso es lo que tu piensas. Empiezas a respirar profundamente.

Tienes pensamientos relajantes, y mientras respiras piensas "Relájate" y luego exhalas. Pero no parece que esté funcionando. De hecho el simple hecho de concentrarse en la respiración te hace sentir más mal.

Tal vez si tratas de relajar tus músculos. Tensas tus hombros diez segundos y luego te relajas. Y lo intentas de nuevo, lo peor es que no hay cambio. La ansiedad cada vez está peor, y el hecho de que no sepas que hacer incrementa la tensión. Si solo estuvieras junto a tu familia, o un amigo estuviera a tu lado te sentirías mejor con la situación.

Ahora la adrenalina esta fluyendo por todo tu cuerpo, y tu cuerpo esta tratando con sentimientos incómodos, y ahora piensas que perderás el control total de tus emociones. Nadie a tu lado tiene la idea del terror que estas sufriendo. Para ellos es otro día regular en el supermercado.

Te das cuenta que no tienes más opciones, es tiempo de correr. Te haces a un lado de la fila con pena ya que es tu momento de pagar. El cajero te mira extraño mientras dejas tus cosas ahí y te diriges a la puerta.

No hay tiempo para excusas, necesitas estar solo. Te sales del supermercado y empiezas a manejar tu carro solo. Te preguntas si este episodio será grande. El que pensabas que te empujaría al límite de tu cuerpo y mente. 10 minutos después el pánico sigue y piensas como la gente soporta esto durante todo el día

Si sufres de ataques de pánico o de ansiedad, el escenario anterior te puede resultar familiar. Te puede haber inducido sentimientos de ansiedad con solo leerlo. De hecho fue difícil para mí escribirlo.

La situación particular que active la ansiedad o el pánico puede variar. Puede que las sensaciones sean diferentes. Lo importante es darnos cuenta que los ataques de pánico son reales y que la gente que los sufre no debe de ser separada.

Recuerdo una tarde que estaba en mi casa solo viendo televisión. Pensaba que estaba en un lugar seguro. No había ningún peligro y estaba completamente relajado. De repente empecé a sentir los síntomas de un ataque de pánico. Las cuatro paredes de mi casa me estaban acorralando. No podía respirar y pensaba que me iba a morir.

Salí a mi patio por aire fresco y empecé a hacer unos ejercicios de respiración. Los síntomas eventualmente desaparecieron. Pero me empecé a preguntar porque había sufrido el ataque, no había razones

obvias, no había situaciones de estrés, ni nada que me dijera que un ataque de pánico se aproximaba.

Eso es lo curioso del pánico. A veces tu mente puede hacerte jugarretas. Aun y cuando te sientas seguro, tu cerebro puede sentirse diferente. Esa es la parte que da miedo, lo bueno es que hay maneras de combatir a los ataques de pánico.

## **ENFRENTANDO A LOS ATAQUES DE PANICO**

Si sufres de ataques de pánico es posible que te ayude saber que no estás solo. No eres ni siquiera uno en un millón, se estima que el 5% de la población de América sufre algún trastorno de ansiedad.

Para algunos puede ser únicamente el pequeño ataque de pánico que se sufre en ocasiones particulares como cuando se tiene que hablar enfrente del público, y para otros puede ser tan común que les impide hasta vivir en su propia casa. Los ataques de pánico frecuentes comúnmente se denominan por los doctores como trastornos de ansiedad.

Hay muchas maneras de hacerle frente al trastorno de ansiedad. Puede que algunas maneras no te funcionen a ti pero puede que otras sí. Ayuda mucho saber algunas técnicas para hacerle frente a la ansiedad para combatir los ataques de pánico.

Lo primero es reconocer cuando te está dando un ataque de pánico. Cuando has tenido muchos, empiezas a notar el tintineo en tus extremidades, la falta de aire y cuando te desconectas de la realidad.

Mucha gente con la que hablo se pregunta cómo se siente desconectarse de la realidad. No pueden entenderlo. Los que tenemos ataques de pánico estamos muy familiarizados con esa sensación. Es como si vieras un objeto y supieras que está y estuvieras seguro que está ahí pero tu mente por dentro duda que ese objeto esté ahí.

Puede que te acerques al objeto para tocarlo solo para estar seguro. Sientes que no eres parte del mundo que te rodea. Como si fueras un espectador de tu propia vida sin control sobre ella.

Créeme cuando te digo que es, un sentimiento horrible.

Pero ¿Cómo empezamos a combatir estos ataques de pánico? Que creerías si te digo que la forma para eliminarlos es querer tener uno, suena extraño y contradictorio ¿No? Pero quererlo realmente ayuda a eliminarlo.

¿Esto significa que debieras de ser capaz de forzar un ataque de pánico en este preciso momento? ¡Claro que No! significa que cuando tienes miedo a algo lo más común es que aparezca y que cause estragos. Cuando te enfrentas a un ataque de pánico, tus oportunidades de defenderte con más grandes.

Si te resistes a una situación por miedo, el miedo seguirá. Como dejas de resistirte, caminas directo a él, hacia el camino de la ansiedad y así ya no puede persistir.

En esencia lo que quiero decir es que si diariamente buscas tener un ataque de pánico, este no se presentara. Trata en este momento de tener uno y te aseguro que no lo tendrás. Puede que no te des cuenta pero siempre tienes la decisión de entrar en pánico.

La otra manera de ver esto es imaginarse que tienes un ataque de pánico, es como estar parado al borde de un abismo. La ansiedad parece que te va empujando sobre la orilla. Para deshacerse del miedo debes, metafóricamente hablando, saltar. Debes saltar por el precipicio de la ansiedad y del miedo para poder deshacerte de ellos.

¿Y cómo brinco? Brincas deseando tener un ataque de pánico. Vas durante todo el día deseando y esperando que te de un ataque de pánico.

Tu seguridad real es que el ataque de pánico nunca te podrá herir. Eso es un hecho científico. Las sensaciones son salvajes pero no te harán daño. El corazón se te acelera pero no te puedes dañar. La caída se vuelve en este momento y es una caída de dos centímetros. Es totalmente segura.

La ansiedad causa un desequilibrio en tu vida mediante el cual las preocupaciones mentales crean situación de altos cargos. Toda la atención se desplaza del centro de tu cuerpo hacia tu cerebro. Las escuelas de meditación le gusta ofrecer un ejemplo de este desequilibrio mostrándote este desequilibrio que mencionamos.

La clave para superar la ansiedad es relajarse. Eso es fácil de decir pero difícil de hacer. Algo que puedes hacer es concentrarte en tu respiración haciendo que sea clamada y relajada. Una de las señales de un ataque



de pánico es la falta de aire, y haciendo esto es posible que te ayude a respirar. Cuando te enfocas en respirar así tu ritmo cardiaco bajara y el pánico disminuirá.

Respirar más lento y profundo tiene un efecto relajante. Una manera de respirar más fácil es dejar salir todo el aire de tus pulmones. Esto hace que tus pulmones busquen respirar más profundo. Sigue respirando así y de pronto veras como tu respiración es más tranquila y tú te encontraras mas relajado.

Lo ideal sería que no te enfocaras en el hecho de que estas teniendo un ataque de pánico. Trata de presionar tus pies en el suelo. Siente que tan conectados se encuentran al piso.

Usa todos tus sentidos para darte cuenta de todo lo que sientes, escuchas, ves y respiras a tu alrededor. Esto te ayudara a estar dentro del presente. La ansiedad usualmente se presenta por recordar eventos molestos del pasado o sentir presión por posibles eventos futuros.

Cualquier cosa que te ayuda a concentrarte en el presente te ayudara. Trata de acariciar una mascota; mirara a tu cuadro y ver los colores, las texturas y las formas, pon atención a los sonidos que escuchas, llama a algún amigo.

Mucha gente recomienda al aromaterapia para lidiar con la ansiedad, la lavanda tiene un efecto relajante cuando lo hueles. Puedes encontrar aceite de lavanda en muchas tiendas. Tenlo a la mano y respíralo cuando sientas ansiedad.

Algunos otros aceites que te pueden ayudar a controlar el pánico o a los ataques de pánico son la flor de papel, incienso, y la mejorana. Hueles y usa el olor que más te guste o una combinación de los olores que más te gusten mezclados en aceite de oliva o de uva.

Puede que te quieras preparar para antes de que cuando ocurra un ataque de pánico. Cuando no estés en un estado de pánico has una lista de las cosas que tengas miedo que ocurran. Ahora escribe cosas opuestas cosas que te calmen. Y ahora puedes repetir estas últimas cuando te suceda un ataque de pánico.

Prepara una lista de cosas que hacer cuando te sucede un ataque de pánico, y que esté lista para cuando la utilices. Llénala con mensajes relajantes e ideas para calmarte. Personalmente encuentro esto como una herramienta muy útil.

El pánico puede ser un sentimiento muy atemorizante, especialmente si estas solo. Prepárate para cuando llegue el pánico, algunas veces puede reducirlo o prevenirlo.

Otra herramienta muy buena para combatir la ansiedad y el estrés es la visualización.

## **CALMARSE A MISMO A TRAVÉS DE LA VISUALIZACION**

El objetivo de la visualización es aclarar tu mente cuando se te presente una situación de estrés o ansiedad. La visualización puede ser utilizada cuando sentimos estrés y es particularmente útil cuando tu mente tiene pensamientos de miedo o de ansiedad.

Este proceso de visualización cuando se usa repetidamente puede ser muy efectivo las ansiedades mentales o los pensamientos oscuros. Para obtener mejores beneficios este ejercicio debe ser realizado por los menos diez minutos.

No hay un buen o mal modo de llevar a cabo la visualización. Pero inténtalo y no pienses que no lo puedes hacer solo porque no tienes buenas imágenes mentales. Mientras que tu atención este en el ejercicio, esto te ayudara.

Es mejor hacer este ejercicio en un lugar tranquilo donde no te puedan molestar. Y luego cuando lo hayas practicado podrás obtener los mismos resultados no importa en donde estés. Debes de sentir un efecto relajante en tu manera de pensar así como una sensación de calma.

Ya sea sentado o parado, cierra los ojos y pon tu atención en tu respiración. Para sentir tu respiración pon tu mano sobre tu pecho, y otra en tu estomago. Toma un respiro y deja que tu estomago se hunda mientras los tomas y siente como se infla cuando exhalas.

La mano en tu pecho debe ser firme, sin movimiento. De nuevo intenta tomar la misma cantidad de aire cada vez que respires. Esto se llama respiración diafragmática.

Cuando te sientas cómodo con esta técnica, trata de hacer más lento tu ritmo de respiración haciendo una corta pausa cada vez que respiras y exhalas. Al principio puede parecer que no estás recibiendo suficiente

oxígeno, pero con practica este ejercicio te ayudara a calmarte más rápido.

A veces ayuda, crear una especie de ciclo, contar hasta tres cada vez que respiras hacer una pausa y exhalar. Esto también te ayudara a enfocarte en tu respiración sin que otros pensamientos vengan a tu mente.

Si entran otros pensamientos solo deja que se esfumen y sigue concentrado en la respiración. Continúa haciéndolo por algunos minutos.

Ahora pon tu atención en tus pies. Trata de sentir tus pies. Trata de averiguar si puedes sentir cada dedo de tus pies. Visualiza la planta de tus pies e imagina raíces saliendo de tus pies e ingresando en la tierra. Las raíces crecen rápido y se adentran hacia el centro de la tierra. Ahora ya estas firme en la tierra como un roble.

Quédate en este estado unos momentos. Ya que te hayas creado una sensación de estar plantado en la tierra, imagina una nube de luz arriba de ti. Un relámpago de luz se posiciona encima de ti. Y eso ocasiona que unos pequeños rayos de luz desciendan desde tu cabeza por todo tu cuerpo hasta tus pies.

Mientras que la luz pasa sobre ti, siente como se aclara tu mente. Esta iluminando tu mente y despejando cualquier pensamiento estresante. Repite esto unas cuatro o cinco veces hasta que te sientas relajado y libre de pensamientos de ansiedad.

Para terminar visualízate parado debajo de una catarata de agua iluminada. El agua esta radiante y emite una vitalidad impresionante. Mientras que estas abajo puedes sentir el agua pasando por todo tu cuerpo, haciéndote sentir un gran estado de calma.

Trata de saborear el agua, abre tu boca y deja que el agua te refresque. Siente como rebota en el suelo a tu alrededor. El agua es vida y esta limpiando todo el estrés y la preocupación de tu cuerpo y de tu mente. Después de un momento abre tus ojos.

Trata de usar todos tus sentidos cuando sales de tu visualización. Para hacer la imagen de mente tan real como se pueda. Usa todos tus sentidos. Siente el agua bajando por tu cuerpo, escucha el sonido que hace al caer.

Entre más realistas que sean los escenarios, más te ayudaran. Muchas personas aseguran que este tipo de visualización los ayuda muy frecuentemente. La mente es como un musculo en ese sentido, así que para relajarse necesita deshacerse de lo que no le sirve.

Puedes utilizar cualquier lugar que te ayude a relajarte. Trata de encontrar tu lugar feliz. Puede que te ayude hacerlo en una playa o en una alberca.

Imagínate ahí solo asegúrate que a donde vayas sea un lugar seguro para ti. Al visualizar las diferentes situaciones. Permites que tu mente se descargue. Es como si le mandarás un mensaje a tu cerebro diciéndole que cada vez que cierres los ojos vas a ese lugar y que es momento de descargar toda la ansiedad que se tiene acumulada.

Para poder entrenar a tu mente a dejar ir el estrés, es importante que practiques esto diariamente. Con práctica puedes descargar todo el estrés en tan solo unos minutos haciendo este ejercicio. Esta práctica debes hacerla antes de irte a la cama, y así te permitirá dormir mejor.

Mucha gente no hace estas visualizaciones en el cuarto sino en otro cuarto antes de dormir. De esa manera cuando entran a su cuarto y cierran la puerta, dejan todo el estrés y la ansiedad afuera. Solo asegúrate de tener la oportunidad de concentrarte totalmente en tu visualización.

La visualización como herramienta para eliminar la ansiedad es muy efectiva. Si se practica correctamente, puedes alcanzar niveles muy altos de calma. Esta técnica probablemente no funcione para acabar un común ataque de pánico pero puede ayudarte si lo haces desde el principio del ataque. Es un arma muy poderosa para deshacerte de pensamientos de ansiedad.

Con la práctica, te darás cuenta de que pasan los días sin tener ataque de ansiedad, y más importante, reducirás los niveles de ansiedad que tienes.

La visualización es simplemente una herramienta que puedes utilizar para deshacerte de los pensamientos de ansiedad. Veamos otras formas de eliminarla, empezemos con la música.

## **USANDO LA MÚSICA PARA ELIMINAR EL ESTRÉS**

Escuchar música hace maravillas para eliminar el estrés. Cada uno tiene diferentes gustos musicales. Debemos escuchar la música que nos haga sentir a gusto. Sentarnos y forzarnos a escuchar música que te relaje, el hecho que no te guste te puede causar estrés. La música tiene una participación muy importante en los cambios de ánimo y para deshacerse del estrés, trabaja a muchos niveles.

El sistema energético de todo el cuerpo humano se ve influenciado por el sonido. El cuerpo físico y las chakras centrales responden a ciertas frecuencias. Un efecto especial sucede cuando la música proviene o la está creando uno mismo.

Uno de los primeros cambios que ocurren cuando eliminamos el estrés a través de la música es un incremento en nuestra respiración. Y la producción de serotonina se aumenta.

Escuchar música mientras trabajamos. Reduce los niveles de estrés en el trabajo. Es por eso que muchas tiendas de ropa ponen música cuando compras, para que no estés pensando en los precios altos.

Se ha descubierto que la música disminuye el ritmo cardíaco y hace que la temperatura del cuerpo se eleve, es un indicador de un estado de relajación. Combinar la música y una terapia de relajación es más efectivo que una terapia de relajación sola.

Muchos expertos sugieren que es el ritmo de la música y el tono lo que hace que las personas se calmen. Señalan que cuando estamos dentro del vientre materno, probablemente nos influya el latido del corazón de nuestra madre. Y por eso respondemos a esos sonidos, después en nuestra vida asociándolos con un sentido de seguridad, relajación y el ambiente de protección que nos da una madre.

La música puede ser uno de los mejores calmantes o des-estresantes más efectivos. Escoger lo que le servirá a un individuo es difícil, muchos escogerán algo que les guste en vez de algo que les beneficie.

Haciendo una investigación acerca de la respuesta fisiológica del cuerpo a cierta música se encontraron muchas sorpresas. Muchas de la llamada música de relajación y meditación producían patrones adversos en un encefalograma, casi como lo producen el heavy metal o el rock pesado.

Lo interesante es que mucha música Celta, o de los nativos americanos así como música que contenía percusiones o flauta eran buenos calmantes. Lo más profundo que se descubrió es que cualquier música que se tocara en vivo e incluso en niveles moderados de volumen tenía respuestas benéficas.

Como mencionamos con anterioridad, no existe un estándar de música que ayude a todos. Las personas tienen diferentes gustos. Es importante que te guste la música que se está tocando. Hace poco compré unos cd de relajación en WALT-MART que me han hecho maravillas. Tiene el sonido del océano en el fondo mientras oyes el piano. Es muy calmante.

Una nota, es importante que no pongamos música que nos recuerde a una época triste cuando uno intenta des-estresarse. La razón es obvia. Estas tratando de relajarte y de eliminar los pensamientos de ansiedad. Lo último que necesitas son pensamientos tristes que traigan ansiedad y estrés.

Aquí te muestro unas simples directrices para cuando estés escuchando música des-estresante.

- Trata de tomar un baño de des-estrés por unos 20 min. Pon música relajante y acuéstate en un sofá o en el piso cerca de las bocinas. Para una experiencia más profunda puedes utilizar audífonos.
- Escoge música con un ritmo suave, más suave que los latidos del corazón. La música con sonidos repetitivos es buena.
- Mientras que la escuchas permite limpiar todo el estrés que hay en ti. Concéntrate en tu respiración, dejando que se haga profunda, lenta y regular. Concéntrate en el silencio entre las notas; esto evita que dejes de analizar la música y te concentres en relajarte.
- Si necesitas estimulación después de un día de trabajo, ve por música un poco más rápida. Sube el volumen y baila, no importa si sabes bailar

o no. Solo muévete con la música. Te asombraras con lo libre que te sentirás.

- Cuando se te ponga difícil, escucha música que conozcas.
- Camina escuchando tu música favorita. Inhala y exhala al ritmo de la música. Deja que la música te tome. Esto es mejor cuando se combina con ejercicio.

Existe otra técnica muy buena de relajación que la he encontrado muy útil: la Auto-Hipnosis.



## **AUTO-HIPNOSIS PARA EL ESTRÉS.**

Hace unas semanas me sentía abrumado con pensamientos de estrés y ansiedad. Parecía que todo lo que podría salir mal, salía mal.

Yo estaba escribiendo un libro sobre yoga y meditación y me encontré con una página web que ofrecía descargas de música para relajación hipnótica. Me costó como 20 dólares y fueron los 20 dólares mejor gastados.

Hay muchos lugares en internet donde puedes comprar este tipo de música. De igual manera puedes practicar la auto-hipnosis tu mismo.

Primero necesitas encontrar un lugar tranquilo donde te puedas relajar y escuchar tu voz interna. No deberías de intentar que algo suceda. Deja que tu mente se relaje. Mucho de llegar a este estado hipnótico es que tu mente se relaje.

También, no busques por señales que indiquen que estas en un estado hipnótico. Te aseguro que si estas buscando estas señales no te relajaras.

Existen muchas maneras de experimentar la hipnosis. No hay dos personas que la experimenten de la misma manera. Aunque si existe algo en común todos se encuentran en un estado placentero. No existen los malos viajes en la hipnosis. Ten en mente que la auto-hipnosis es una habilidad. Y que te irás haciendo mejor en ella. Mientras lo haces se vuela más poderosa.

Es una buena idea hacer una agenda para practicarla. Haciendo un tiempo de unos 15 o 30 minutos para practicarla. Prácticala en la mejor parte de tu día, y cuando sea menos probable que otros te molesten.

Mucha gente encuentra que la mejor forma de practicarla es estando acostado, con las menos distracciones posibles. Si te molestan algunos sonidos los puedes disfrazar con sonidos propios que te gusten a ti.

Los pasos para una auto-hipnosis son relajación, profundización sugerencias de aplicación, y terminación.

## **1.- RELAJACION**

Lo primero que tienes que hacer es calmarte y sentirte relajado. Pero no trates de forzar tu mente a relajarte. Si te sientes relajado físicamente tu mente también lo estará.

Relajación-Profunda Relajación, es una habilidad que mucha gente ha perdido o nunca ha tenido, y algunos lo pueden hacer fácilmente. Solo se deshacen de sus tensiones y dejan que cada parte de su cuerpo se desprenda y se relaje. Tómalo con calma no es algo que se consigue fácilmente.

El tiempo que te tardes en relajarte puede variar dentro de una media hora hasta solo algunos segundos. Es una parte muy importante de la inducción. Mientras más lo practiques más rápido lo harás. Pero si eres principiante tómalo con calma.

Un método muy útil para la relajación profunda es el procedimiento de relajación progresiva de JACOBSON. Esto se lleva a cabo tensando cada uno de los músculos de tu cuerpo y luego relajarlos.

## **2.- PROCEDIMIENTO DE PROFUNDIZACION**

Una vez que hayas alcanzado una relación profunda en tu estado de inducción a la hipnosis. Algunas veces entre el estado de relajación profunda y el procedimiento de profundización puedes caer en un estado hipnótico. Es posible que no te des cuenta sobre todo si eres principiante, pero pasará tarde o temprano.

Una de las primeras cosas como principiante es esa sensación de estar buscando el estado hipnótico. Es decir estar esperando que la hipnosis pase, algo que te diga que ya estás hipnotizado.

Buscando la hipnosis no podrás encontrarla. Ir hacia un estado hipnótico es como irte a dormir. Si estas intentando dormirte, es decir encontrar el preciso momento donde te duermes, es probable que no te duermas. Estarlo buscando te mantiene despierto.

De la misma manera no sabrás cuando caigas en un estado hipnótico (pero no será porque quedes inconsciente). Después cuando lo hayas practicado por algunas semanas, te encontraras mas familiarizado con el sentimiento de estar hipnotizado.

¿Le toma a todos meses para llegar a un estado hipnótico?

Definitivamente no. Algunas personas tiene una experiencia muy buena la primera vez que lo intentan. Otros tal vez se tarden más en lograrlo, si eres de estas personas sigue practicando y seguro lo lograras.

Una de las técnicas más populares es la de contar hacia atrás. A Hollywood también le gusta esta. Por eso lo ves en todas las películas así como la de menear un reloj.

Para utilizar esta técnica lo que tienes que hacer es empezara a contar hacia atrás, digamos desde 20 a 100 cualquier numero. Ajústalo a cómo te sientas mejor. Imagina que estas adentrándote cada vez más cuando descende la cuenta. Esto es natural. Solo continúa contando.

La velocidad con la que cuentas debe ser natural, ni muy rápido ni muy lento. Esto es mas o menso un numero por cada tres segundos. Hazlo a un ritmo en el que te sientas a gusto, algunos les gusta sincronizar la cuenta con su respiración.

No cuentes en voz alta, solo piensa los números. Quieres evitar cualquier movimiento posible.

### **3.-SUGERENCIAS DE APLICACIÓN EN LA HHIPNOSIS.**

Una vez que hayas alcanzado tu nivel de profundización estás listo para aplicar las sugerencias. Lo que hace con anterioridad te ha hecho más sugestivo. Esto es que has abierto tú subconsciente al menos para

recibir sugerencias. Esto sucede debido a lo particular que es el subconsciente.

Lo forma más común y fácil de aplicar las sugerencias o sugerencias es tenerlas ya por adelantado. De preferencia anotadas y memorizadas. No debe de ser muy difícil de recordarlas porque deben de ser cortas y porque tú las hiciste. Si ya las tienes lista puedes dejar que tu mente viaje a través de ellas.

El monologo también es algo muy bueno. Solo habla (o piensa para mantener el esfuerzo al mínimo) contigo mismo de lo que quieres ser, hacer o cualquier sugerencia.

No digas tú. Estas pensando en ti así, usa el pronombre yo. Algunas sugerencias pueden ser sucintamente menos formales e indirectas como "Estoy Comiendo Menos Cada Día Y Haciéndome Muy Delgado".

Las sugerencias más elaboradas contienen mas palabras y parecen sacadas de libros: "La Comida Cada Vez Se Está Volviendo Menos Importante En Mi Día Y Estoy Llenando Mi Día Con Otras Actividades Más Importantes Y Significativas" y así seguir.

Generalmente hablando, las sugerencias más efectivas son las imágenes. Las sugerencias visuales no necesitan palabras. Puede que te guste esto para verte en calma, relajado en medio de un ambiente de caos.

Aunque algunas personas ven resultados inmediatos, lo más probable es que tarden en funcionar. Así que no seas impaciente. Por otro lado si no has visto resultados en un par de semanas, necesitas cambiar tus sugerencias.

#### **4.- TERMINACION.**

Una vez que hayas terminado de aplicar las sugerencias terminaste con la inducción y puedes finalizar la sesión. Puedes abrir los ojos párate e irte. Pero esa no es una buena idea.

Debes de identificar formalmente la terminación de la sesión. Haciendo esto pones una especie de límite entre tu estado hipnótico y el consciente. También al hacer esto evitas que las sesiones de hipnosis se conviertan en una siesta. Si quieres tomar una siesta, toma una siesta. Pero no lo asocies con la hipnosis.

Si lo estas practicado a la hora de dormir no importa seguir dormido está bien. Pero de igual manera dibuja una línea en mente que indique el final de la sesión.

Para terminar la sesión piensa que estrás completamente despierto a la cuenta de tres.

Uno, me empiezo a sentir más consciente. Dos empiezo a sentirme alerta, preparándome para despertar. Tres estoy completamente despierto o algo parecido a eso.

El auto-hipnosis puede hacer maravillas comenzando a practicarla con regularidad. Te sorprenderá el nivel de relajación que puedes obtener. Es una de las mejores cosas que puedes hacer.

Ahora debemos de avanzar a las técnicas de administración del estrés. Este puede ser un capitulo largo pero de mucha ayuda.

# ADMINISTRACION DEL ESTRÉS

Como dijimos con anterioridad el estrés es una parte de nuestra vida diaria. De hecho algún estrés es bueno. Puede que no lo creas. Pero a veces el estrés puede hacer que reaccionemos de una manera que no lo haríamos estando relajados. El estrés puede darnos valentía para hacer algo que usualmente no haríamos.

Debemos de ser resistentes para hacer frente al estrés y utilizarlo para que mejore nuestra vida en vez de que la controle. ¿Cómo te vuelves más fuerte y resistente? Aprendiendo como controlar el estrés y hacer que este trabaje para ti y no al revés.

Reconocer los síntomas del estrés puede ser algo útil al momento de querer tomar acción contra él. No siempre es fácil el discernir por que nos estresamos ante cada situación pero algunos de los eventos que disparan esa sensación son la muerte de algún ser querido, el nacimiento de un niño, un aumento en el trabajo una nueva relación.

Sufrimos estrés cuando reajustamos nuestra vida. Tu cuerpo te pide ayuda cuando empieza a sentir los síntomas del estrés.

Vamos a darte muchas sugerencias en este capítulo. No todas funcionaran para ti, pero te apostamos que algunas sí.

Existen tres grandes enfoques para controlar el estrés. El primero es el enfoque orientado a la acción. En este método, los problemas que ocasionan estrés son identificados y se hacen los cambios necesarios para vivir una vida sin estrés.

El segundo enfoque está orientado a lo emocional. Y haciendo que la persona le de un color diferente al sentimiento que le está causando estrés. La situación se aprecia desde un modo humorístico o desde otro ángulo.

El tercer enfoque está orientado a la aceptación. Este enfoque va relacionado a la supervivencia de una vivencia del pasado.

El primer consejo para controlar el estrés es, saber qué es lo que lo causa. Nadie entiende su problema mejor que usted. Tomar unos minutos para comprender su problema pueden ser de mucha ayuda.

Cuando estés bajo estrés medite un poco y salte esa situación. Párese de donde esté y camine. Estírese. Y se dará cuenta que el estrés ha disminuido.

Esto es porque se encuentra relajado y la relajación es la mejor medicina contra el estrés. Sonreír también es otra forma de controlar el estrés, si esta en el trabajo, levántese y sonríale a su compañero más lejano. Vera un cambio en su humor.

También puede inventar sus propias maneras de controlar el estrés y utilizarlas cuando le parezca conveniente. Hacer una caminata o mirar objetos puede ayudar también. Tomar un vaso con agua o jugar juegos también son buenas técnicas. La idea es cambie la atención, y cuando regreses al problema ya no se verá tan monstruoso.

## **Aquí están estos 5 pasos muy útiles para eliminar el estrés.**

### **1.-No Te Quede Sentado, Muévete.**

Según muchos psicólogos la moción o el movimiento genera emociones. Notara que cuando estas acostado puedes llegar a deprimirse. Su ritmo cardiaco se disminuye, corre menos oxígeno por su cuerpo.

Le reto ahora mismo, sin importar lo que este haciendo a que se levante y camine rápido. Tal vez quiera irse a un cuarto vacío o brincar donde este. Puede sonar tonto pero lo resultados hablan por sí mismos. Inténtalo por unos minutos. Funciona de maravilla.

El ejercicio puede ser un muy buen eliminador del estrés. Las personas con trastornos de ansiedad, les puede preocupar que el ejercitarse les cause ataques de pánico. Despeas de todo cuando se ejercitan sube la palpitación cardiaca, se empieza a sudar y su respiración se hace más pesada.

No se asuste no es un ataque. Dígaselo a usted mismo mientras se ejercita.

## **2.- Huele La Rosas.**

¿Como olemos las rosas? ¿Que tal invertir dinero en algún viaje al que siempre hemos querido ir? Visitar un país exótico que haga volar su imaginación y prenda su creatividad necesitara alejarse de sus actividades diarias y aventurarse un poco.

## **3.- Ayudar A Otros A Hacer Frente A Sus Problemas.**

Es muy terapéutico ayudar a otros en sus problemas. Te sorprenderá saber cuanta gente tiene problemas peores que los tuyos. Puedes brindarles ayuda de muchas maneras. No te acuestes en tu cama y dejes que la depresión haga lo peor de ti.

Sal y ayuda a alguien. Pero ten cuidado. No quedes atrapado en los problemas de los demás para salirte de los tuyos.

A mi usualmente siempre me llaman mis amigos o mi familia cuando quieren un consejo. Pero hay veces que me preocupo por aquellos que me llaman y me veo inmiscuido en lo que ellos están pasando. Esto solo me produce más estrés del que ya tenía y tengo que alejarme y re-evaluar mis prioridades.

Ahora me encuentro en el punto en el que puedo decirles afróntalo y llámame después. Algunas veces se enojan pero no siempre. Ellos entienden. Pero he aprendido a no sentirme mal por cómo reaccionan. Si no importa en una semana menos importara ahora.

## **4.- Ríete Un Poco.**

Ya habrás escuchado que la risa es la mejor medicina. Nos desprendemos de la tensión y relajamos la tensión. Hace que la presión sanguínea fluya hacia el cerebro. Y lo más importante la risa hace que el cuerpo suelte químicos que eliminan el dolor.



Todos los días los científicos descubren nuevos beneficios de la risa. Déjame preguntarle algo ¿Apoco no utiliza una buena cantidad de risa de vez en cuando? Claro que sí. Y que esta esperando. Ve a un club de comedia o renta una película graciosa.

### **5.- Utiliza Las Rodillas.**

Si existiera solo un remedio que pudiera ofrecer cuando las cosas se ponen difíciles seria rezar. Mucha gente dependiendo de su "Fe" lo puede llamar meditar. No importa como lo llamas solo que lo puedas practicar.

# **MÁS ACERCA DE LA ADMINISTRACION DEL ESTRÉS**

## **6.-Haz Del Estrés Tú Amigo.**

Reconoce que el estrés es bueno y ¡Hazlo Tu Amigo! basado en la reacción natural del cuerpo de ¡Correr O Pelear! que quema energía mejorara tu funcionamiento en el momento preciso. Nunca he visto a algún atleta totalmente relajado antes de competir. Usa el estrés sabiamente para esforzarte un poco más de lo de común.

## **7.- El Estrés Es Contagioso**

Lo que queremos decir es que la gente negativa puede ser muy estresante. La negatividad crea estrés y hay gente que no sabe más que quejarse. Ahora puedes ver esto de dos maneras.

Primero que te vean como alguien positivo, puedes hacer que esa persona negativa cambie. Si no es así la persona es simplemente negativa y no puede sentirse bien, a menso que las personas que la rodean sean negativas.

Que no te atrapen en su comportamiento deprimente. Date cuenta de quién es esta gente, y evita el contacto con ellos. Puedes jugar al doctor del estrés y enseñarles a cómo eliminarlo, pero date cuenta que hacer esto te puede estresar aun más.

## **8.- Copia Los Controles De Estrés De Los Demás.**

Cuando la gente alrededor está perdiendo la cabeza, ¿Que es lo que los calma? ¿Que es lo que los hace diferentes? ¿Cuál es su actitud? ¿Que lenguaje usan? ¿Están entrenados y con experiencia?

Trata de descubrirlo desde lejos o siéntate con ellos y plátalo. Aprende lo mejor que hacen ellos y cópialo.

### **9.-Usa La Respiración Profunda.**

Puedes engañar a tu cuerpo para relajarte usando la respiración profunda. Respira profundamente contando hasta 7 y luego exhala contando hasta el 11. Repítelo hasta que tu corazón se alente, tus palmas sudorosas se sequen y las cosas empiecen a sentirse más normales.

### **10.-Deten El Estrés Como Si Fuera Un Tren.**

Dale a los pensamientos estresantes una luz roja y detenlos en las vías y si algo sale mal puedes prevenirlo.

### **11.-Conoce Las Causas Que Te Estresan Y Que Lo Activa.**

Presentaciones, entrevistas, juntas, dar algún tipo de retroalimentación, estar a punto de que se venza un plazo.... Mi corazón palpita al escuchar esto.

Has una lista de aquello que te hace sentir estrés y lo que lo activa. Se específico. Son solo las presentaciones con cierto público de ¿Qué es lo que te hacen sentir estrés? ¿Algún proyecto causa más estrés que otro? ¿Tomas mucho café?

Saber que causa el estrés, la información muy valiosa, para tomar acciones para prevenir el estrés. ¿Necesitas aprender nuevas habilidades? ¿Necesitas recursos extras? ¿Necesitas cambiar al café descafeinado?

## **12.-Come, Toma, Duerme Y Se Feliz.**

La falta de sueño, una dieta pobre y no hacer ejercicio debilita nuestro cuerpo y su mente. Es algo obvio pero vale la pena mencionarlo. Y es una técnica para controlar el estrés que a menudo se olvida mencionar.

Evita usar medios artificiales para tratar el estrés. Significa que no vayas inmediatamente por una copa de vino cuando sientas que te estás estresando o vayas y prendas un cigarro. De hecho, el alcohol, la nicotina, cafeína y las drogas pueden hacer el problema peor.

Una mejor idea es practicar las técnicas de relajación que te enseñamos. Y luego ya relajado puedes tomar la copa de vino si gustas.

## **13.- Sal Y Disfruta A La Madre Naturaleza.**

Un poco de sol y algo de actividad puede tener excelentes ramificaciones acerca de tus niveles de estrés. Tu actitud mejorada tendrá un efecto positivo en todos los que te rodea. Las cosas que antes te abrumaban ahora te parecerán tribales haciendo que te preguntes cual era el gran problema.

No solo estarás menos estresado, estarás más saludable, más feliz y con más energía. Listo para vencer cualquier obstáculo que se te presente.

## **14.- Date Permiso De Ser Un Niño Otra Vez**

¿Que disfrutabas cuando eras niño? Dibujar, pintar ser creativo. Jugar con plastilina, bailar, leer. Tocar algún instrumento, permítete expresarte sin miedo a perder la imagen que los demás tienen de ti. Solo relájate y disfruta. Todos llevamos un niño dentro y es una buena idea dejar que se exprese.

Me permito decir que esta sugerencia es muy terapéutica. Te puedo decir que no existe nada más relajante que comprar una caja de crayones y colorear un libro. Mi nieto me adora cuando lo hago.

### **15.- No Te Pongas Metas Irreales.**

Muchos de nosotros nos sentimos derrotados por el hecho de plantearnos metas irreales. Por ejemplo si estás haciendo dieta, date cuenta que no puedes bajar 25 kilos en dos meses.

O quizá estés buscando un ascenso en tu trabajo, cualquiera que sea tu meta dale tiempo para ser alcanzada y date cuenta que puede haber tropiezos.

Si consigues tus metas sin ningún contratiempo, estarás más feliz contigo mismo pero no estés a la expectativa de que esto pase. De hecho no esperes que pase nada. La expectativa y la realidad son en verdad cosas muy diferentes.

### **16.- Aprender A Decir Que "NO" Ocasionalmente Está Bueno.**

A menudo pensamos que tenemos que decir "SI" a todo y a todos, cada vez que nos piden ayuda y pensamos que es nuestro deber decir que sí. Pero recuerda que no puedes ser todo para todas las personas. Primero debes de cumplir con tus propias necesidades antes de que puedas ayudar a los demás cumplir con las suyas y al mismo tiempo ser feliz.

### **17.- No Tienes Que Hacer Todo Lo Que Tu Familia Y Amigos Te Piden.**

Claro que puedes ayudarlos pero primero asegúrate que tienes lo necesario para cuidar de ti.

### **18.- Haz Tiempo Para Ti, Tú Eres Tu Prioridad.**

Una vez que satisfagas tus necesidades tendrás más tiempo para ayudar a los demás. Y encontraras más placentero ayudar a los demás cuando sientes que no tienes que poner tus necesidades antes que la de los demás.

Todavía no terminamos ahí algunas otras maneras para combatir el estrés. Tú mereces saber toda la información que existe. Después de todo es por eso que estás leyendo este libro. Aquí hay más trucos para el estrés.

## **¿A QUIEN LLAMARAS? A LOS ELIMINA-ESTRÉS**

### **19.- Me Gusta Mucho Esta Forma De Pensar Y La He Utilizado Muchas Veces.**

Así es grita a todo pulmón. Aunque este no pueda ser posible en tu casa, funciona de maravilla cuando estás en tu carro. Grita desde adentro es algo liberante.

### **20.- Canta.**

Como dijimos en el capitulo anterior la música puede ser muy benéfica para eliminar el estrés. Siente lo mucho mejor que te sientes cuando cantas "Copacabana" a todo pulmón. Que importa si no tienes ritmo. Haces esto para ti mismo.

### **21.-Practica Un Nuevo Hobby Como Tejer.**

Que no te importe si eres bueno en eso. Es el proceso lo que es bueno. Estar sentado haciendo movimientos repetitivos es muy relajante y tranquilizante para mucha gente. Puede ser momento para pensar claramente.

### **22.-Empieza Un Jardín.**

Cualquier persona puede hacer esto, adentro de macetas, macetas en el patio en tu cochera. Es un poco de trabajos empezar esto.

Sembrar plantas, frutas, vegetales, flores y verlas crecer. Abrirse es reconfortante. Los jardineros dicen que trabajar en un jardín puede eliminar el estrés las preocupaciones. Y como agregado estas creando un ambiente más hermoso.

### **23.-Jugar Con Un Perro O Con Un Gato.**

Los dueños de mascotas según los estudios tienen vida más larga y menos síntomas de estrés. Jugar con tu mascotas puede traer buenas vibras, para ti y para tu mascota. Es una forma de interacción social sin ningún tipo de expectativa.

### **24.- Mirar Las Estrellas Y La Luna.**

Puede ser una experiencia muy tranquilizante acostarse en una colcha con tus manos atrás de tu cabeza y admirar el cielo. Es más que tranquilizante, es muy hermoso.

Hace solo algunas noches mi nieto y yo hicimos este ejercicio y vimos la luna como se escondía atrás de las nubes. Tiene solo tres años y fue una experiencia maravillosa para él, pero ver el cielo a través de sus ojos fue más maravilloso para mí.

Sentía que todos mis problemas desaparecían mientras platicábamos de los astronautas que habían ido a las estrellas y la inmensidad del universo. Cuando miras las inmensidades del cielo, te das cuenta que tus problemas son pequeños comparados con eso.

Cuando la mama de mi mejor amigo murió, veníamos de regreso del funeral y nos detuvimos a cargar gasolina. Ella apunto a una estrella y dijo "Esa Es Mi Abuela Es Un Ángel Guardián Ahora" "Cuando Veo Esa Estrella Veo A CHERYL Y Sé Que Ella Me Está Cuidando".

### **25.-Consientete Con Una Buena Comida.**

Pero ten cuidado de comer de más, puede ser mayor estresante. Disfrútalo con moderación y siéntete mejor.

Me encanta el puré de papa y los macarrones con queso. Pero me aseguro no hacer de más. Hago solo lo suficientes como para calmarme.

### **26.-Columpiate.**



Recuerdas esa sanción al sentarte en ese pequeño pedazo de madera en el campo de juegos mientras que te balanceabas hacia adelante y atrás. ¡Hazlo! si no tienes uno ve a un parque y recuerda como se hace, es tan liberador.

## **27.- Toma Un Baño A La Luz De Las Velas.**

Hasta ustedes los hombres pueden disfrutar de un cálido baño al calor y a la luz de las velas. Haz tu cabeza para atrás, siente las burbujas y la calidez del agua y deja que tu estrés se vaya por el drenaje.

Vaya ya tienes 27 maneras de relajarte y des-estresarte. Puedes crear nuevas maneras tu mismo. La clave en realidad es descubrir lo que te hace sentir bien cuando estas abrumado y practicarlo.

## **SOLO DI ¡NO!**

Un gran problema que la gente con estrés tiene es que no sabe decir "NO" cuando deben hacerlo. Puede que tu mamá quiere que lleves a tu abuela a la tienda, pero estás en medio de un proyecto de trabajo. A lo mejor tu mejor amigo te pide que cuides a sus niños cuando ya tienes tú una cita con el peluquero.

No hay razón por la que tienes que decir "SI" a todo. De hecho son más veces las que deberías de decir que "NO". Si te comprometes a hacer cosas que no quieres, eres un complaciente. En general esto no es malo, pero puede ser muy estresante.

La gente complaciente pone primero las necesidades de los demás antes que las suyas. Se preocupa de lo que la otra gente quiere o piensa o necesita y pasa mucho tiempo haciendo cosas para ellos.

Pocas veces hacen cosas para ellos mismos, y luego se sienten culpables cuando lo hacen. Es difícil ser alguien complaciente.

Los complacientes se reprimen de decir lo que piensan o lo que sienten o de pedir lo que quieren si piensan que enojarán a alguien haciendo esto. Y es más seguro que pasen tiempo con personas a las que no les importa su opinión. De hecho las personas complacientes a menudo se vuelven insensibles o infelices.

Esta es la trampa en la que caes. Constantemente decía que sí a todo lo que me pedían pero cuando yo pedía ayuda me la negaban.

Alguien complaciente pensará que si pide ayuda y le dicen que sí, esa persona les estará ayudando solo por obligación, no porque quieran hacerlo, piensan, si quisieran ayudar se hubieran ofrecido.

Esto pasa por que las personas complacientes se sienten obligadas a ayudar y no siempre les gustan las cosas en las que ayudan. Lamentablemente a los complacientes les he enseñado que su valía depende de las cosas que hagan por los demás.

Es doloroso ser alguien complaciente. Créeme lo sé. Estas personas no solo son muy sensibles a los sentimientos de los demás y usualmente se toman las cosas personalmente pero rara vez se enfocan en ellos mismos.

Cuando en realidad se toman un tiempo para ellos, sienten que son envidiosos, indulgentes y culpables, que es por lo que constantemente están haciendo algo, apurándose para hacer las cosas. Porque los complacientes logran muchas cosas y les caen bien a todo mundo, son a los primeros que les piden ayuda. Son muy vulnerables

Lo mas frecuente es que las personas complacientes hayan sido criadas en hogares donde sus necesidades y sentimientos no fueron tomados en cuenta, o consideradas importantes. Fueron niños de los cuales siempre se espero que respondieran o estuvieran a cargo de alguien más. O pueden ser niños que hayan sido silenciados o incluso abusados y que aprendieron que sus necesidades no eran importantes.

En muchas culturas, a las mujeres se les enseña a ser complacientes pensar en las necesidades de los demás primero y que no les importen sus necesidades. Muchas mujeres tienen algo de complacientes dentro de ellas. Los hombres que se identifican con sus madres también son así a veces.

Los complacientes se enfocan en los demás y no en sí mismos. Con frecuencia se sienten vacíos o no saben cómo sentirse o que pensar o lo que quieren para sí mismos. Pero es posible cambiar este patrón y ser felices.

He aprendido a romper este ciclo. Puedes hacer lo mismo si te encuentras en descripción pasada. ¿Quieres saber cómo? Es más fácil de lo que crees.

Primero práctica diciendo no. Esta es una palabra muy importante. Dila tanto como puedas, solo para oírla decir. Dilo en voz alta cuando estés solo. Practica con frases que tengan la palabra no, como "No, No Puedo Hacerlo" o "No, No Quiero Ir Allí". Trátalo en situaciones difíciles y luego ve escalando la situación.

Deja de decir que si a todo. Trata de tomar una pausa y respirar antes de contestar a una petición. Puede que quieras decir "Necesito Pensarlo Primero" o "Déjame Checar Mi Agenda Y Te Llamo Después". Usa cuantas frases te hagan sentir bien antes de decir que si automáticamente.

Toma pequeño descansos aun y si te sientes culpable. No siempre te sentirás culpable. Pero lo más seguro es que al principio sí. Recuerda que tu salud mental es más importante que lo que los demás piensen de ti. Lo importante eres tú. Cuando estas saludable, las personas a tu alrededor estarán saludables.

Descubre lo que te hace sentir placer. Por ejemplo, puede que te guste leer revistas, ver videos, ir a un parque, o escuchar música. Date permiso de hacer esas cosas y disfrutarlas.

Pídele a alguien que te ayude con algo. Yo sé que es algo difícil pero puedes hacerlo, después de todo todos te están pidiendo a ti favores, porque no debes tu pedirles a ellos. Solo se tolerante si te dicen que no. Solo porque tu siempre les has dicho que si no significa que ellos lo harán.

Revisa como te estas sintiendo y lo que estas pensando. Es importante estar consciente de estas cosas; son parte de lo que tú eres. Y trata de decir lo que piensas y lo que dices más seguido. Solo recuerda tener algo de discreción en ciertas situaciones.

Muchas personas complacientes piensan que nadie los querrá si dejan de hacer cosas por los demás. Si alguien deja de quererte porque ya no haces cosas por ellos, esas personas te están usando y probablemente no querrás tenerlas como amigos.

Las personas te querrán por lo que eres y no por lo que hagas por ellos. Tú mereces tener tiempo para ti, decir que no, y tomar cuidados para ti sin sentir remordimiento. Esta dentro de tu alcance pero hay que hacerlo poco a poco.

Creo que la mayoría de la gente estará de acuerdo conmigo cuando diga lo siguiente. MCDONALD'S tenía razón, debes de tomarte un respiro.

## **TOMATE UN RESPIRO**

Muy a menudo, sabemos dentro de nosotros que necesitamos un respiro. Ese respiro pueden ser unas vacaciones o un fin de semana en el campo. De cualquier manera, salir de la rutina diaria puede ser muy liberante y una gran manera de sacar el estrés y la ansiedad.

Desafortunadamente mucha gente piensa que no tiene tiempo para hacer esto. Esto es pensamiento toxico. ¡Sal Y Vete!

¿Cuántas veces has seguido trabajando sabiendo que no estás dando el 100% en lo que estás haciendo? ¿Cuántas veces has escrito las mismas oraciones, mientras que tu mente divaga en otras cosas? ¿Cuántas veces has querido darte un respiro de la familia y de los niños pero tienes miedo de las consecuencias? Es tiempo de darte un respiro.

¿Porque no nos permitimos darnos un tiempo fuera? Puede que porque pensemos que no lo merecemos o que hay mucho que hacer. Existen muchas razones genuinas para tener que acabar los trabajos o las tareas; pero puede que tengamos nuestras agendas secretas del porque no nos tomamos un respiro. ¿Por qué?

Puede que sea por ego. Algunas personas les gustan alardear de lo mucho que trabajan o de lo mucho que han invertido para completar una tarea tan rápido. Estas personas muy a menudo lo que quieren es impresionar a los demás e incrementar su ego.

Puede que pienses que no tienes tiempo libre. "No Puedo Parar Tengo Que Terminar Esto". ¿Te parece esto familiar? No puedo parar porque el trabajo debe estar terminado, ¿porque? Para seguir con lo siguiente y lo que sigue y lo que sigue. Esta persona siempre tendrá cosas que hacer, por lo que siempre está impedida a tomarse un respiro.

Puede que tú sientas la necesidad de ser necesitado. Una ama de casa. Los niños y las tareas de la casa pareciera que colapsaren si ella se tomara un fin de semana. Al tomarse un respiro ella se sigue convenciendo de que su rol dentro de la familia es crucial y que la

familia no aguantara sin ella. Esto puede ser cierto, pero no es razón suficiente para no tomar un descanso.

Deja de pensar que así pueden obtener excelentes beneficios tomando un pequeño tiempo para usted. Dejar que tu cuerpo y mente descansen puede hacer que renfoqué su atención y aumente su motivación.

Además de esto, tomarse un tiempo le ayuda a liberar el estrés, te puede ayudar a revivir músculos cansados y hace que te des cuenta que hay más en la vida que el trabajo.

Muchos atletas le dirán que una gran parte del entrenamiento es descansar. Los músculos necesitan tiempo para reponerse después de haber sido ejercitados. Recuerda que tu cerebro es también un musculo.

Necesita tiempo para recuperarse y descansar a donde trabajar al máximo. Al permitir que tu cerebro descanse, le permites que se concentre mejor.

Así que ya ha decidido tomarse un descanso, bien por usted. Puede ser desde 10 minutos de meditación o un viaje alrededor del mundo. Pienso que un respiro debe ser algo que despeje su mente de las preocupaciones de la vida diaria.

Mientras estas tomando un descanso, permítase hacerlo y no sentirte culpable al respecto. Ganara mucho con esto, así que disfrute el tiempo que tiene para usted.

La vida continuara, con o sin lo que te diga tu cerebro, todos sobrevivirán. Aun cuando no estés ahí. Deja salir todo y concéntrate en ti en vez de en los demás.

Si te sientes desmotivado, cansado o solo que necesitas un descanso. No te hagas el mártir o pienses que es algo malo. Al final te darás cuenta que tomarse un respiro te ayudara a ser más eficiente y efectivo en lo que haces durante tu vida. Y aparte que recargas tus baterías que tanto necesitan cargarse.

El trabajo puede ser uno de los lugares más estresantes. Puede que pienses que ninguna de estas técnicas te puede ayudar mientras estas en el trabajo. No podría estar más equivocado.

## **RELAJANDOSE EN EL TRABAJO**

La hora del receso no es el único momento que puedes tener para ti en el trabajo. La experiencia me ha enseñado que estos recesos pueden ser aun más estresantes.

Algunas de las sugerencias que te hemos dado en este libro pueden servir en el trabajo pero, desafortunadamente otras no.

Aquí te muestro un método que ha sido probado que funciona en el trabajo.

Antes que nada busca un lugar para sentarte. Siéntate derecho con tu espalda recargada, tus pies bien puestos sobre el piso, y tus manos descansando en tus muslos.

Si es posible cierra tus ojos. Puedes hacer este ejercicio con los ojos abiertos, pero cerrarlos te ayudara a relajarte más. No aprietes tus ojos solo deja que se cierren naturalmente.

Inhala lentamente por tu nariz, contando hasta 5. Mantén la respiración por cinco segundos y exhala contando hasta 5. Repítelo.

Este ejercicio se efectúa tensionado un par de músculos mientras contamos hasta 5 y luego relajando los mismo contando de nuevo hasta 5.

Cuando tensas cada grupo de músculos, hazlo, lo más fuerte que puedas sin lastimarte. Cuando los des tenciones estarás tan relajado como puedas.

Empieza por tensar tus pies. Empieza por levantar tus pies del suelo y apunta los dedos hacia ti manteniendo tus talones en el suelo. Quédate en esta posición por 5 segundos. Ahora suéltalos. Deja que tus pies caigan lentamente. Siente la relajación. Piensas como tus pies se sienten ahora. Cuenta relajado hasta el numero 5.

Ahora aprieta tus muslos lo más fuerte que puedas, mantente así por 5 segundos y luego desténsalos.

Hazlo de nuevo con los músculos de tu abdomen. Mantente seguro de estar derecho.

Tensiona tus brazos apretando tus manos y haciendo un puño cuenta hasta 5 y relájalos.

Tensiona tu espalda echando tus hombros hacia atrás como si trataras de juntar tus omoplatos. Mantente así por 5 segundos y luego relájate otros 5.

Tensiona tus hombros levantándolos hacia tus oídos y encogiéndote. Mantente así por 5 segundos y luego relájate.

Tensiona tu cuello echando tu cabeza hacia atrás como si estuvieras mirando el techo mantente así por 5 segundos luego hecha la cabeza hacia adelante lentamente.

Termina este ejercicio con respiración, inhala por tu nariz lentamente contando hasta el 5, mantén la respiración por 5 segundos. Exhala lentamente contando del 5 hasta al 1.

Has este ejercicio cada vez que pienses que necesitas relajarte. Ya sea en un avión o en un carro o en cualquier lugar en el que estés sentado. Como este ejercicio es muy relajante, no se recomienda hacerlo mientras manejas.

Después de un tiempo, si practicas esto regularmente este ejercicio te ayudara a saber donde guardas más tensión. Te permitirá relajar estos músculos a cualquier hora en vez de hacer el ejercicio completo. Haz este ejercicio 2 veces al día para que tenga mejores resultados.

Puedes desarrollar tu propio ejercicio de relajación muscular agregándoles más músculos. Identifica tus áreas de tensión y tensa y relaja estas áreas.

Maximiza la relajación de este ejercicio visualizando una escena pacifica al final del ejercicio, un lugar donde te sientas relajado. Recuerdas el lugar de relajación que hablamos con anterioridad ve ahí y disfrútalo.



# **EQUILIBRIO EMOCIONAL**

Las emociones son parte de la naturaleza humana. Pero, ¿cuánto sabemos realmente acerca de las emociones? ¿Qué son las emociones? ¿Cuáles son sus elementos? ¿Cuáles son los tipos más comunes de las emociones?

Este capítulo aprenderás los conceptos básicos de las emociones para que usted pueda comenzar.

Las emociones parecen ser como un rey que gobierna su vida día a día. Las decisiones que toma se basan en si estás feliz, triste, aburrido, frustrado o enojado. Sus pasatiempos y actividades se eligen basándose en el tipo de emociones que incitan. Pero, ¿qué son las emociones?

Por definición, las emociones son estados psicológicos complejos que implican tres componentes únicos: la experiencia subjetiva, la respuesta fisiológica y de respuesta expresiva o de comportamiento.

## **Un vistazo al mundo de las emociones**

Aparte de tratar nosotros mismos de entender qué son exactamente las emociones, los investigadores también trataron de identificar y clasificar los diferentes tipos de emociones.

Paul Eckman, psicólogo, sugirió en 1972 que en realidad hay 6 emociones básicas que se pueden considerar universales en la totalidad de las culturas humanas, son la ira, el miedo, el asco, sorpresa, tristeza y felicidad.

Pero en 1999, amplióla lista, incluyendo algunas otras emociones básicas como la vergüenza, el desprecio, el orgullo, la vergüenza, la diversión y la satisfacción.

En la década de 1980, Robert Plutchik introdujo las llamadas emociones de ruedas, otro tipo de sistema de clasificación de la emoción. En este modelo, se demostró cómo diversas emociones pueden mezclarse o combinarse entre sí, de la misma manera que los artistas combinan los colores primarios con el fin de llegar a los colores secundarios.

Sugirió que en realidad hay ocho dimensiones emocionales primarias, incluyendo el miedo frente a la ira, la tristeza frente a la felicidad, la confianza frente a la inseguridad y anticipación frente a la sorpresa. Estas emociones pueden mezclarse en diversas formas. Por ejemplo, la anticipación y la felicidad se pueden combinar para crear una emoción.

Pero, ¿cuáles son los efectos de sus emociones? Ciertamente, tienen unos efectos importantes, pero ¿cuáles son?

### **Tus emociones son tu motivación**

Tus emociones te motivan. Sin ellas nunca serás capaz de hacer mucho.

Tu cuerpo puede sentir motivaciones. Tus músculos se relajan o bien se tensan. Se contraen o dilatan los vasos sanguíneos. Cuando sientes una emoción también puedes sentirla físicamente. Esto significa que tus emociones pueden, ya sea que te sientas cómodo o incómodo, el envío de señales para que hagas algo de inmediato o simplemente permanezcas en un estado cómodo.

### **Tus emociones son tus señales sociales**

En general, las personas expresan en su cuerpo sus emociones internas. Tu rostro, en particular, tiene cerca de 90 músculos que 30 tienen el propósito principal de la señalización de sus emociones a los demás. Estas señales son muy útiles para que deje que otras personas decidan cómo comportarse contigo.

## **Tus emociones son como señales internas más profundas**

Por ejemplo, a nivel interno, al intentar tomar una decisión o entender algo, usamos nuestras emociones para determinar si es una buena idea o no. Cuando piensas en algo que contradice tus valores, tus emociones van a decir que eso es malo. Cuando piensas en algo que te puede hacer daño, las emociones van a decir que la idea no es buena. Con sólo imaginar lo que puede suceder, tus emociones se disparan, de este modo puedes llegar a tomar mejores decisiones.

## **Evalúa tus emociones**

Hay ocasiones en las que le resulta difícil identificar lo que realmente sientes. No sabes si estás irritado o enojado o algo mucho peor que eso. Las emociones de la gente pueden llegar a ser muy confusas a veces y por esta razón, es imprescindible que aprendas a evaluar tus emociones.

## **Maneras de evaluar sus emociones**

Si te sientes mal debes hacer algo para averiguar la razón detrás de eso en vez de decirte a ti mismo que la vida es muy injusta o aquel es una persona terrible.

Los expertos afirman que a los que les resulta difícil distinguir una emoción de otra, por lo general tienen un sentimiento de desagrado en general. Si no puedes identificar tus emociones, te resultará más difícil actuar de forma apropiada.

Para que puedas llegar al fondo de lo que estás sintiendo realmente, hay varias cosas que puedes hacer para tratar de conseguir desenredar los nudos emocionales.

Date un tiempo. Todos los días trata de adjudicar algún tiempo para la descompresión. Date cuenta de que no tienes la capacidad de reaccionar adecuadamente a una determinada situación en la que todavía no sabes que sientes.

Puedes tratar de entrenar a tu cerebro emocional. No todas las personas tienen la capacidad de identificar sus emociones, pero pueden al menos tratar de perfeccionar sus habilidades, empezando con poco y avanzando conforme se va aprendiendo.

Trata de identificar tus emociones más allá de lo desagradable. ¿Es culpa? ¿ira? ¿vergüenza? Simplemente haciendo estas preguntas ya pueden ayudarte en la localización de tu angustia.

Anota las cosas. Cuando te resulta difícil identificar tus diversas emociones, trata de anotar tus sentimientos. Los patrones repetidos te pueden ayudar en la diferenciación de una emoción u otra.

Revisa tu intestino. ¿Estás reaccionando a una sensación física o una emoción? Cuando estás dudoso, descarta las causas físicas de tus sentimientos como el hambre y la falta de sueño.

Da un paseo después del trabajo o de cierta actividad. Probablemente pienses que tu día de trabajo ha terminado una vez que entras por la puerta de casa, pero si todavía tienes un pulso acelerado, es probable que tu estado emocional aún esté controlado por tu fisiología. Dar un paseo es la mejor opción cuando se trata de la regulación emocional. Esto te ayudará a dirigir tu atención hacia el interior para modificar el enfoque.

Limpia tu desorden. Tener un espacio limpio y ordenado te ayudará a enfocar tus pensamientos para identificar tus emociones. Si te resulta difícil concentrarte, el mero acto de limpieza y su resultado te dará más claridad mental.

## **Entender de dónde vienen tus emociones**

¿Sabes de dónde vienen tus emociones? De la misma manera que no se puede entender por qué una persona actúa de una manera determinada cuando usted no sabe sus antecedentes, tampoco serás capaz de comprender tus emociones cuando no sabes de dónde vienen. Entender de donde vienen tus emociones le ayudará a conseguir el equilibrio emocional.

Hay algunas personas que asumen que sus emociones provienen de sus pensamientos. Pero la verdad es que esto es en parte erróneo.

## **Descubre la verdadera fuente de tus emociones**

¿Alguna vez has escuchado a un comediante que cuenta una historia trágica al tiempo que añade un sentido de diversión a la misma?

Los cómicos tienen esa habilidad de hablar sobre un divorcio, el colapso de la economía o incluso de una guerra de tal manera que le hace reír al respecto.

Obviamente, hay algo más que los pensamientos para crear emociones, tu punto de vista también puede afectar.

En otros momentos que piensas acerca de una ruptura, un desafío económico o una guerra por ejemplo, no es divertido, sientes ira, tristeza, desesperación o injusticia.

Entre las cosas que la gente pasa por alto es que uno mismo es el que crea sus emociones. Esto se pasa por alto porque hay casos en los que dicen cosas como "Esto es aterrador" o "Ella es la razón de mi felicidad."

Estas cosas suenan como si otras personas o situaciones crearan sus emociones, sin darse cuenta de la responsabilidad que tienen en este proceso.

Otra cosa que puede afectar tus emociones es el punto de vista que se utiliza cuando se observa un pensamiento. Como decía, los cómicos tienen la perspectiva humorística sobre los eventos trágicos que puede hacer que te rías. Los políticos discuten una situación similar con un punto de vista distinto invocando un sentimiento de injusticia o de patriotismo. Y por ejemplo, el punto de vista de la víctima, de una persona entregada al victimismo, miran una situación similar con tristeza.

El punto de vista que utilizas para percibir los acontecimientos o de dónde vienen tus pensamientos afecta tus emociones. No es sólo lo que estás pensando, es el punto de vista o las creencias que tienes acerca de la cuestión. Dependiendo del punto de vista que tienes, puedes llegar a diferentes interpretaciones.

Las creencias se forman entonces cuando creíste en esos supuestos o interpretaciones y estas activan tus creencias ya existentes. Esto tiene un efecto sobre las emociones.

Tus emociones son una forma poderosa energía y esto viene de la fe, una especie de poder personal que puede convertir un pensamiento en una creencia.

Los pensamientos no son suficientes para la creación de emociones. Hay algunos pensamientos que pasan por tu mente y hay casos en los que encuentras estos pensamientos divertidos. Más tarde, cuando tratas de ver las cosas desde un punto de vista diferente, se siente diferente con respecto a exactamente lo mismo.

Por ejemplo, cuando empezastes la escuela secundaria podría haber una mala experiencia la primera semana de adaptación. Pero con una perspectiva más amplia de tiempo, digamos 10 años después, esa experiencia se convierte en una simple anécdota fuente de risa. Después de 10 años la historia de ese evento sigue siendo la misma, pero tu perspectiva ha cambiado y junto con ello tus emociones.

El juicio de tu emoción en términos de dolor o placer determinará en gran medida la forma de tu punto de vista. La fe en algunas creencias es la fuente de energía detrás de todas las emociones que tenemos.

Las emociones que se derivan de tus pensamientos son el producto de tu punto de vista, tus creencias subyacentes y la cantidad de energía que se pone en ellos en forma de fe.

Si tratas de alterar tu estado emocional a través de la alteración de sólo tus pensamientos, nunca serás capaz de tener éxito. Intentar alterar tus emociones sin cambiar tu punto de vista, creencias y fe, puede llevarle al fracaso. Será como la construcción de una silla con una sola pierna y esperando que esta te de el apoyo que necesitas.

Si deseas cambiar tus reacciones emocionales, el estado emocional y poner más felicidad en tu vida, es una necesidad que cambies tu punto de vista y deshagas las falsas creencias que tienes.

### **Toma nota de tu entorno y circunstancias**

Cuando estás rodeado de ruido, desorden y caos, es natural que te sientas irritable y estresado, es difícil encontrar momentos para la auto reflexión y conciencia de sí mismo.

De la misma manera, puede ser difícil hacer frente a los problemas cuando todo lo que ves a tu alrededor son personas que se precipitan aquí y allá, los vehículos que aceleran de distancia a una velocidad de ruptura del cuello, y un torbellino vertiginoso de comercio que va y viene sin parar.

Tomar nota de tu entorno y circunstancias es una necesidad para que entiendas cómo tu medio ambiente puede afectar a tus emociones.

Si estás rodeado de un montón de factores estresantes y si no vas a tener un cuidado especial, es posible que innecesariamente termine exponiéndote a factores de riesgo que pueden conducir a problemas de salud mental o emocional.

También es aconsejable que incluyas la gestión de tu entorno como parte de tu agenda para el cuidado de su bienestar emocional. Así que, ¿cómo crear un buen ambiente que ayude a mejorar tu equilibrio emocional?

Hay una explicación científica para el efecto del color en el estado de ánimo o emoción de una persona. Los colores emiten distintas frecuencias de luz y estos pueden afectar las emociones de las personas de diferentes maneras.

Por ejemplo, para reducir el estrés, lo mejor son los colores azules. Mientras que los amarillos pueden inspirar felicidad. Los rojos son conocidos por desencadenar pasión o estados agresivos como el enojo.

Los verdes son relajantes e inspiran el contacto con la naturaleza.

Asegúrate de que tomas un paseo regularmente en el parque o pones algunas plantas en macetas en tu escritorio o en la ventana. La madre naturaleza ofrece formas libres y accesibles para mejorar las emociones.

La privacidad también importa, la sensación de inseguridad que proviene de la sensación de que alguien está constantemente vigilando puede ser la causa del estrés. Tómame tus momentos, en el trabajo o en casa, para tu privacidad.

Toma nota de los cambios de clima. El cambio climático es cada vez más evidente que nunca y con base a la investigación, los rápidos cambios en las condiciones climáticas pueden tener un efecto en tus emociones. Saber cómo los cambios en el clima te afectan puede ayudarte a resolver los problemas emocionales.

### **Piensa Otras respuestas**

Hay casos en los que no sabes cómo reaccionar o responder a una situación determinada. En caso de estar enojado, de estar resentido, cuando te enfrentas a una situación difícil, etc, es importante tomarnos un tiempo para reflexionar sobre las diferentes respuestas posibles con el fin de manejar las cosas correctamente.



Los conflictos siempre van a ser parte de tu vida. A veces, estos conflictos tienen lugar justo cuando menos te lo espera. Pero recuerda que todos los conflictos siempre se pueden resolver si se manejan adecuadamente.

El proceso de resolución de conflictos debe comenzar realmente con el control de tu respuesta emocional. Algunas personas podrían decir que ellos reaccionan de esa manera porque no pueden evitarlo, pero la verdad es que el autocontrol es más que posible.

Durante situaciones difíciles, tu y sólo tu tienes el poder de elegir tus respuestas. Puede haber ocasiones en las que pierdas el control, pero al final del día, puedes aceptar la responsabilidad de tu respuesta y así tomar conciencia para poder hacerlo mejor en otras ocasiones.

Busca respuestas alternativas, puedes reaccionar de muchas formas ante una misma situación. Tomar conciencia de las diversas respuestas que tienes en tu mano te hará, con el tiempo, saber escoger la más adecuada.

### **Evalúa tus opciones**

Cuando simplemente resulta difícil refrenar tus sentimientos, es mejor evaluar primero las opciones que están disponibles antes de reaccionar ante una situación determinada.

Cuando las cosas no van como quisieras, es demasiado fácil estar enfadado o irritado.

Con las exigencias de la vida de ritmo rápido de hoy, es demasiado común ver a la gente reaccionar impulsivamente a situaciones sin realmente preocuparse de parar y evaluar las cosas primero.

Revisa tus opciones antes de reaccionar.

Pongamos un ejemplo trivial pero que puede aplicar a otros ámbitos en tu vida.

Cuando la conexión a internet en tu oficina no funciona y tienes toneladas de trabajo que entregar en una fecha límite, ¿qué debes hacer? En caso de estallar y empezar a enojarte y reaccionar con golpes, gritos o quejas, debes pensar que eso no va a solucionar el problema, al contrario, puede agrabarlo.

En lugar de reaccionar, la mejor cosa que puedes hacer es sentarte y empezar a evaluar las opciones que están disponibles. Puedes llamar al proveedor de Internet directamente o puedes hablar con tu superior para ver que se puede hacer sobre tus plazos de entrega.

Las cosas no son tan complicadas cuando tomamos un tiempo para separarnos de la emoción y subsiguiente reacción. Siempre hay un montón de opciones disponibles y lo único que tienes que hacer es parar, relajarte y despejar tu mente de tus emociones negativas.

## **Decidir la mejor ruta a tomar**

Si deseas que tus emociones sean equilibradas, una de las cosas que necesitas hacer es decidir sobre la ruta perfecta que necesitas tomar. Aquí tienes que pensar sabiamente...

Muchas personas tienden a asumir que las emociones tienen su fin al igual que las tormentas, lo mejor que puede hacer es esperar hasta que pasa la tormenta.

Sin embargo, a diferencia de esas tormentas climáticas, realmente puede influir o incluso alterar sus emociones sin necesidad de recurrir a diferentes métodos poco saludables, como las drogas o el alcohol. Tener la capacidad de influenciar o manejar sus emociones puede ser un marcador de gran alcance para lograr una buena salud, una madurez emocional y la felicidad.

En lugar de dejarse engullir en sus emociones, la cosa perfecta que se puede hacer es decidir sobre la ruta correcta que usted necesita tomar. Esto significa que necesitas encontrar algunos desvíos. Por ejemplo, cuando te sientes aburrido sentado en frente de la TV mirando un espectáculo sin interés, sólo empeorará las cosas. En su lugar, ir a dar un paseo por el vecindario, un soplo de aire fresco, puede ayudar mucho en el cambio de tu estado de ánimo.

Si te sientes enojado, puedes centrarse en las tres cosas esenciales en tu vida por las cuales te sientes agradecido.

Controlar tus emociones es posible e incluso se hace más fácil cuando eres capaz de localizar la ruta correcta que debes tomar. Todo lo que necesitas es pensar o hacer algo completamente diferente. Nunca te dejes llevar pasivamente y en su lugar, deja que tu mente trabaje adecuadamente para guiarte hacia el camino correcto.

### **Aprender a ser feliz con uno mismo**

Lo mejor que puedes hacer con el fin de lograr un equilibrio emocional óptimo es aprender a ser feliz contigo mismo. Es obvio, tu equilibrio emocional no llegará si tu mismo no eres feliz y no estás satisfecho con tu vida.

### **Sencillos pasos hacia tu propia felicidad**

La felicidad es algo que se tiene que hacer a propósito. Incluso en medio de dificultades y luchas, tienes que elegir ser feliz aunque no sea algo que vaya a conseguir de inmediato.

La felicidad no es algo que viene de tener cosas o dinero, la verdad es que la felicidad proviene de dentro de uno mismo. Ser feliz con uno mismo, simplemente significa que tienes que tener misericordia contigo mismo, perdonarte, hacerte amigo de ti mismo, aceptarte, y por último pero no menos importante, amarte.

Es un viaje de por vida que exige un proceso continuo para llegar a estar en paz con uno mismo. Se trata de descubrir las cosas que te hacen infeliz y que optar por vivir en verdadera paz.

Si quieres ser feliz aquí hay algunas cosas que pueden ayudarte:

Auto perdón

Tienes que intentar perdonarte a ti mismo por tener pensamientos negativos. Perdónete por no pensar dos veces y por decir cosas que no quieres decir. Perdónete por mostrar rudeza a tus superiores, padres, amigos o hermanos. Etc.

Nunca te juzgues negativamente aunque hayas tomado decisiones equivocadas, evalúa una mejor opción pero sin llenarte de culpa. Es un tipo de pensamiento que pondrá tu foco en la solución y no en el problema.

Perdona también a otras personas, guardar rencores y resentimiento nunca es bueno. Para perdonar fácilmente, no te tome las cosas personalmente e intenta comprender a los demás pues quizás no seas el centro de la situación.

Ser una bendición para otras personas.

Consigue poner el foco de tus pensamientos en otras personas a las que ama y haz cosas para hacerlos felices. Ser una bendición para otros, sin esperar nada a cambio, se traduce en bendiciones. Este es un fenómeno sorprendente que no todas las personas entienden. Recuerda que la vida no se trata de recibir, sino de dar más.

Desarrollar un Hobby.

Puedes elegir dedicar tu tiempo libre en escuchar música, leer, ver películas u otros tipos de actividades.

Aceptar quien eres.

Acepta que hay cosas que no puedes controlar. No trates de convertirte en otra persona. No te preocupe por lo que otros dicen o piensan acerca de ti. Una vez hecho esto, serás capaz de liberarte de la ansiedad y el

estrés. Aceptar quien eres, tal y como eres, es la mejor fórmula para conseguir un poco de paz.

No pierdas la esperanza.

Recuerda que incluso los más oscuros túneles tienen una luz al final. La esperanza es la única cosa que nunca puedes darte el lujo de perder, muchas veces la esperanza es el camino hacia su felicidad. La esperanza, aunque muchos no lo crean, tiene una alta dosis de realidad ya que nos enseña que todo pasa y que pronto todo puede ir mucho mejor.

Se feliz contigo mismo y pronto tus emociones se equilibran de manera natural.

# CONCLUSIÓN

Si no has aprendido nada leyendo este libro, esperamos que te des cuenta que no hay manera alguna de eliminar por completo el estrés de tu vida. Lo que puedes hacer es que el estrés trabaje para ti.

Controlar el estrés no es tan difícil como parece. De igual manera debemos enfatizar en lo siguiente; si sientes que tienes mucho estrés en tu vida, puede que te ayude hablar con un doctor, un consejero espiritual, o una asociación de salud mental. Porque las reacciones al estrés pueden ser determinantes en cuanto a la depresión, la ansiedad y otros trastornos, puede que te sugieran visitar un psicólogo, un psiquiatra, un trabajador social o alguno otro profesional.

No queremos que pienses que somos doctores profesionales. Lo que queremos hacer es darte algunas herramientas útiles para mejorar tu vida y que te puedan ser útiles para hacerle frente a esas cosas que nos hacen sentir abrumados o fuera de control.

Puede que también quiera ver las herramientas de control para deshacerte de algunos agentes estresantes. Cuando pensamos que no tenemos el tiempo suficiente para hacer las cosas esto nos puede causar estrés, que nos lleva a la ansiedad, y créeme que no es conveniente llegar a esto.

Los consejos para controlar el estrés son métodos muy efectivos para checar el estrés. Pueden ser practicados donde sea y cuando sea.

Si sientes que necesitas ayuda. No titubees. Puede que no siempre estés en lo correcto. La causa de tu estrés puede que no sea inexistente. Pero puede que sea algo físico.

Alguien más puede que te ayude a resolverlo. El saber tus limitaciones puede ayudarte a no sentir estrés.

El estrés es una parte importante en nuestras vidas. Y en una cantidad pequeña puede ser bueno, te puede motivar y ayudarte a ser más productivo. Sin embargo, mucho estrés puede ser dañino.

Así como las causas de estrés son diferentes para cada persona, lo que nos libera del estrés no es igual para todos. En general, como sea la situación, al hacer algunos cambios en el estilo de vida puede ser saludable. Espero haberte dado algunas formas de liberarte del estrés que todos sentimos.

A pesar de todo recuerda que no estás solo en esta batalla. Existen cientos de miles de personas que se sienten abrumados y sin control. Es por eso que realizamos este libro. Para poder darte paz contigo mismo y te des cuenta que todos pasamos por donde mismo que tu.

Tú también disfruta y vive al máximo. Y cuando te sientas estresado y apunto de tener un ataque de pánico, relájate, respira, y recuerda que hay muchas personas como tú.

Y sobre todo me gusta mucho la filosofía de BOBBY MCFARRIN "No Te Preocupes, Se Feliz".

*Marina Escotado,*

*[www.delDoloralaLibertad.com](http://www.delDoloralaLibertad.com)*

## **AVISO LEGAL**

Esta información no es presentada por un médico y es para fines educativos e informativos solamente. El contenido no pretende ser un sustituto de una consulta médica profesional, o de algún diagnóstico o tratamiento. Siempre busque el consejo de su médico o proveedor de salud calificado, con cualquier pregunta que pueda tener sobre una condición médica. Nunca desatienda el consejo de su médico profesional o se retrase en buscarlo debido a algo que haya leído.

Dado que los suplementos naturales o dietéticos no son aprobados por la FDA (Administración de alimentos y medicamentos de USA.) deberán ir acompañada de una leyenda en la etiqueta del producto, que declare que no ha sido evaluado por la FDA (Administración de alimentos y medicamentos de USA.) y que el producto no trata de "diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad."