

MI PLAN PERSONAL PARA EL CAMBIO

- Analiza tus frenos y dificultades para cambiar. Piensa cómo superarlos...y hazlo.
- Descúbrete en todas tus facetas.
- Valórate.
- Desecha la Crítica Interna Autodestructiva.
- Desde la Aceptación, Sé Proactivo.
- Recuerda:
 - Lo que nos impide cambiar es una mezcla entre miedo y creencias que nos limitan.
 - Mantener tu Mente Flexible.
 - La Motivación es la "gasolina" del cerebro.
- Responsabilízate de Ti mismo.
- Simplifica.
- Pon las cosas en perspectiva.
- Deja el Pasado donde está: Atrás.
- Busca el Equilibrio entre Estar arraigado Aquí-Ahora y Mirar hacia tus Metas.
- Aclara tus Prioridades en la vida
- Organiza tu Tiempo según tus Metas y Prioridades



PRACTICA EL STOP

S = STOP, ME DETENGO... (EN INGLÉS STOP)

T = TOMO AIRE, RESPIRO... (TAKE A BREATH)

O = OBSERVO... CUERPO, PENSAMIENTOS, EMOCIONES... (OBSERVE)

P = PROSIGO CON LO QUE ESTABA (PROCEED)

10 TRUCOS PARA CONSERVAR LA CALMA

1 Escucha música
La música genera biorritmos positivos y cambia el estado de ánimo.

2 Sal a pasear
Camina durante 10 minutos. Mirar a las personas y observar las nubes hará que tu mente se despeje.

3 Respira
Presta atención a cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Escucha tu respiración y oxigena tu mente.

4 Date un gusto
Come una naranja. Su contenido en vitamina C ayuda a disminuir el exceso de cortisol.

5 Hidrátate
Bebe un vaso de agua para calmar la ansiedad. Hidrátate cada vez que sientas que el estrés está por llegar.

6 Estírate
Estira los músculos y las articulaciones para deshacerte de la tensión y propiciar la relajación.

7 Dúchate
Sumergirse en agua caliente calma la ansiedad y tranquiliza la mente.

8 Aromaterapia
Oler un aroma que te transporte a un momento feliz de tu vida proporcionará una subida de ánimo instantánea.

9 Escucha
Aísla tu mente escuchando cualquier ruido externo como el tráfico o el canto de los pájaros.

10 Recuerda
Pensar en alguien que quieres permitirá que sonrías.

20 claves para VIVIR SIN ANSIEDAD



1. Aprender a relajarse

- Informarse de cómo hacerlo
- Practicar diariamente técnicas de respiración diafragmática, relajación muscular



2. Dormir lo necesario

- Intentar dormir unas 8 horas al día
- No acostarse tarde
- Realizar actividades relajantes antes de ir a dormir (leer, escuchar música tranquila...)

3. Evitar excitantes

- No consumir drogas
- Evita té y cualquier otra bebida excitante
- Moderar el consumo de tabaco y alcohol



4. Buscar ambientes agradables

- Huir de los ambientes estresantes
- Procurar que el entorno sea lo más relajante posible, sobre todo en el trabajo

5. Organizarse

- Planificar las actividades con antelación, dejando algunos huecos para imprevistos
- Así se ahorran preocupaciones, sobresaltos y olvidos



6. Priorizar

- No intentar llegar a todo
- El día sólo tiene 24 horas
- Seleccionar las actividades más importantes y aprender a delegar en los demás



7. Solucionar problemas

- Afrontar los problemas, no esconderlos
- Cuando vea que es capaz de solucionarlos, se sentirá mucho mejor



8. Tomar decisiones

- Seguir un proceso lógico
- Plantear el problema, buscar posibles soluciones, analizar (pros y contras) de cada una de ellas y elegir las mejores
- No existe la solución perfecta
- Una vez decidido, no volver a dudar; esto crea más ansiedad



9. No ser catastrofista

- La ansiedad que nos produce una situación depende de las consecuencias que prevemos
- No hipervalorar la posibilidad de que todo salga mal
- No empezar a sufrir por un problema que aún no existe



10. No complicarse más la vida

- "En época de tormentas, no hacer mudanza." No añadir nuevas dificultades a la vida
- Ahora no es buen momento para dejar de fumar, hacer mudanza o cambiar de trabajo



11. Hacer ejercicio

- Practicar algún deporte de forma moderada, pero regular
- Andar 30 minutos al día puede ser suficiente; ayuda a relajarse
- Evitar la actividad física extenuante

12. Cuidar la alimentación

- Comer sano; afincarse a la dieta Mediterránea
- Aprovechar el momento de la comida para desconectar y olvidarse de las preocupaciones



13. Practicar el "ocio"

- Dedicar los fines de semana y las vacaciones a descansar y cultivar aficiones
- Dejar el trabajo en la oficina



14. Fomentar las relaciones sociales

- Cuidar a las personas de su entorno más próximo y dejar que le cuiden
- No es momento de sacar a flote problemas del pasado
- Evite los conflictos y las confrontaciones



17. Aprender a decir que no

- Darse permiso para decir no, cuando así lo desee
- Simpatice y diga algo amable a su interlocutor, pero dígame que no directamente y sin justificaciones
- Si quiere ayudarle, hágalo de una forma que sea aceptable para usted



18. Dejarse ayudar

- Hay mucha gente dispuesta a echarle una mano (amigos, familiares, médicos...)
- Aprender a llamarlos y pedirles ayuda

15. Minimizar el problema

- Necesito estar libre de problemas emocionales
- No dejar que la ansiedad domine su existencia
- Ni está peligrosamente enfermo, ni se está volviendo loco
- Dentro de poco lo controlará perfectamente



16. Olvidarse del "¿Qué dirán?"

- Actuar con naturalidad
- No preocuparse por lo que los demás puedan pensar de usted o de su problema



19. Superar los miedos

- Hacer una lista de las cosas que le producen temor y afrontarlas
- Empezar por las más fáciles
- No dejar que un miedo irracional le limite o le cree dificultades



20. Premiarse

- Reconocer sus avances, felicitarse por los progresos y premiarse cuando consiga ciertos objetivos
- Nunca menospreciar los logros, por pequeños que sean

- Consejos Prácticos -

1. Sonreír y reír con frecuencia

Alivia tensión y mal humor, suaviza situaciones difíciles, enfoque objetivo y positivo de los problemas

3. Caminar erguido

Ayuda a mantener ánimo y seguridad en nosotros

5. Ser realista

Aceptar puntos débiles -míos, del otro-, aprovechar los positivos

7. Aprender a decir "No"

2. Interesarme por las pequeñas cosas

Disfrutar de hechos y situaciones cotidianos

4. Vivir el Presente

Aprender de los errores, pero no "cargar" con ellos

6. Dejar de preocuparme

Ocuparme de las cosas, distraerme

8. Encontrar tiempo para cuidar de mí

Qué me gusta, necesito
Enseñar a los demás a respetar mi tiempo

