



**10
RECURSOS
PARA
AFRONTAR
EL
MALESTAR
EMOCIONAL**

**BOTIQUÍN DE RECURSOS
PARA MOMENTOS DIFÍCILES**

ÍNDICE

Estos son los 10 recursos que encontrarás en esta guía, más 1 recurso extra:

(Algunos de ellos se componen de más de una técnica que pueden tomarse de manera independiente con lo que contarás con unos 20 en realidad).

- 1- INTEGRACIÓN DE HEMISFERIOS CEREBRALES
 - 2- COHERENCIA CARDÍACA
 - 3- LA SONRISA + ACTIVACIÓN BIOENERGÉTICA
 - 4- MEDITAR CON ENFOQUE EN EL PROBLEMA
 - 5- GENERAR EMOCIÓN POSITIVA + RESPIRACIÓN RÁPIDA ALFA
 - 6- DETECTAR Y AFRONTAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS
 - 7- QUÉ QUIERO Y QUÉ NO QUIERO
 - 8- DEJAR PASAR EL DÍA + PROGRAMAR EL SUEÑO
 - 9- EL DIARIO DEL MALESTAR Y EL BIENESTAR
 - 10- CARTA PARA MIS DÍAS DIFÍCILES
- EXTRA- BOTIQUÍN PERSONAL DE RECURSOS DE EMERGENCIA



10 RECURSOS PARA AFRONTAR EL MALESTAR EMOCIONAL

BOTIQUÍN DE RECURSOS PARA MOMENTOS DIFÍCILES

Esta es una colección de algunos recursos que te pueden ser útiles para echar mano en esos momentos en los que el corazón aprieta y el dolor emocional se torna difícil de llevar.

Dales un repaso, tenlos a mano y aplícalos cuando te haga falta.

Ten en cuenta que no todos los recursos le funcionan igual a todo el mundo y que puede que lo que un día te vaya bien no sea así otro día. Por eso verás que, además de darte algunos recursos concretos, hay otros que te invitan a crear los tuyos propios.

Has tenido muchos momentos duros seguramente y has salido de ellos, aquí te invitaré a que hagas memoria y vayas viendo tus propias maneras.

Algunas de las herramientas tienen el fin de profundizar un poco más en la problemática para que sean algo más que un parche momentáneo; los asuntos que nos aquejan el corazón y el alma han de tomarse en serio y hay que ir un poquito más allá de la simple aspirina emocional para seguir andando.

Verás que están divididos en diez pero en realidad son más, ya que algunos tienen más de un ejercicio o he agrupado más de una técnica en una sola para mejorar la efectividad.

Ten otra cosa en cuenta, estos recursos son para momentos concretos y para situaciones cotidianas, de esas que no afectan gravemente nuestra vida.

Si tu malestar lleva tiempo o es más serio que para una simple aspirina, lo aconsejable es no dejarse ir ni confiarse totalmente a la autoayuda, lo recomendable es buscar ayuda de algún profesional en quien puedas confiar.

Deseo profundamente que esto te sea de utilidad y que pueda paliar algún resfriado de tu corazón, y si te sirve de algo más, mucho más satisfecho me sentiré.



01

**INTEGRACIÓN
DE
HEMISFERIOS
CEREBRALES**

INTEGRACIÓN DE HEMISFERIOS CEREBRALES

Esta herramienta te servirá para relajarte y pasar el mal rato, por un lado, y, por otro, para tener una visión más realista, objetiva y calmada de la situación.

Ante un problema o un desborde emocional, suele producirse una descompensación en el enfoque por parte de cada hemisferio cerebral. Como sabrás, el hemisferio izquierdo es el más lógico y analítico y el derecho, el creativo y más ligado a las emociones. Si no están integrados, priorizarás uno de ambos provocando una distorsión en la mirada de la situación y con ello más impotencia para afrontarla.

INSTRUCCIONES

- Siéntate cómodamente en una silla. También puedes hacerlo de pie o acostado, aunque te recomiendo una silla.
- Cruza tus piernas a la altura de los tobillos y mantenlas cómodas y estiradas.
- Cruza tus manos de la siguiente manera:
 - Pon una muñeca sobre la otra de modo que las manos queden cruzadas.
 - Coloca así una palma sobre la otra.
 - Entrecruza los dedos en esa posición.
 - Mantenlas cómodamente cruzadas de esa manera sobre tu regazo.
- Coloca la punta de tu lengua sobre el paladar cerca de los dientes.
- Cierra los ojos.
- Respira naturalmente.
- Quédate en esa postura por diez minutos o más, o hasta que sientas que tu estado mental o emocional ha cambiado y te sientes en calma.
- Abre los ojos y retoma con nueva mirada.

(EN LA IMAGEN PODRÁS VER LA POSTURA QUE TE INDICO).





Como ves es muy sencillo, simplemente has de mantenerte en esa posición durante el tiempo necesario hasta que tu malestar emocional o mental se calme. Seguramente notarás como alguna señal física, emocional o mental que te indicará que algo se ha producido en tu cuerpo y que el estado que te alteraba se ha desvanecido.

Como regla general, mantente en esa posición por un espacio superior a los diez minutos, luego abre los ojos y lentamente vuelve a tu rutina. Sé consciente de lo sucedido y vuelve la mirada sobre tu estado actual. Tu situación no se ha resuelto, pero ahora estás en mejores condiciones de abordarla. Si es posible, no tomes decisiones importantes, espera al día siguiente a que el sueño realice su función y empieces otro día con una visión renovada.

También podrás usarlo en cualquier momento del día por dos o tres minutos para balancearte y emprender tus tareas con coherencia y tranquilidad.



02

COHERENCIA CARDÍACA

COHERENCIA CARDÍACA

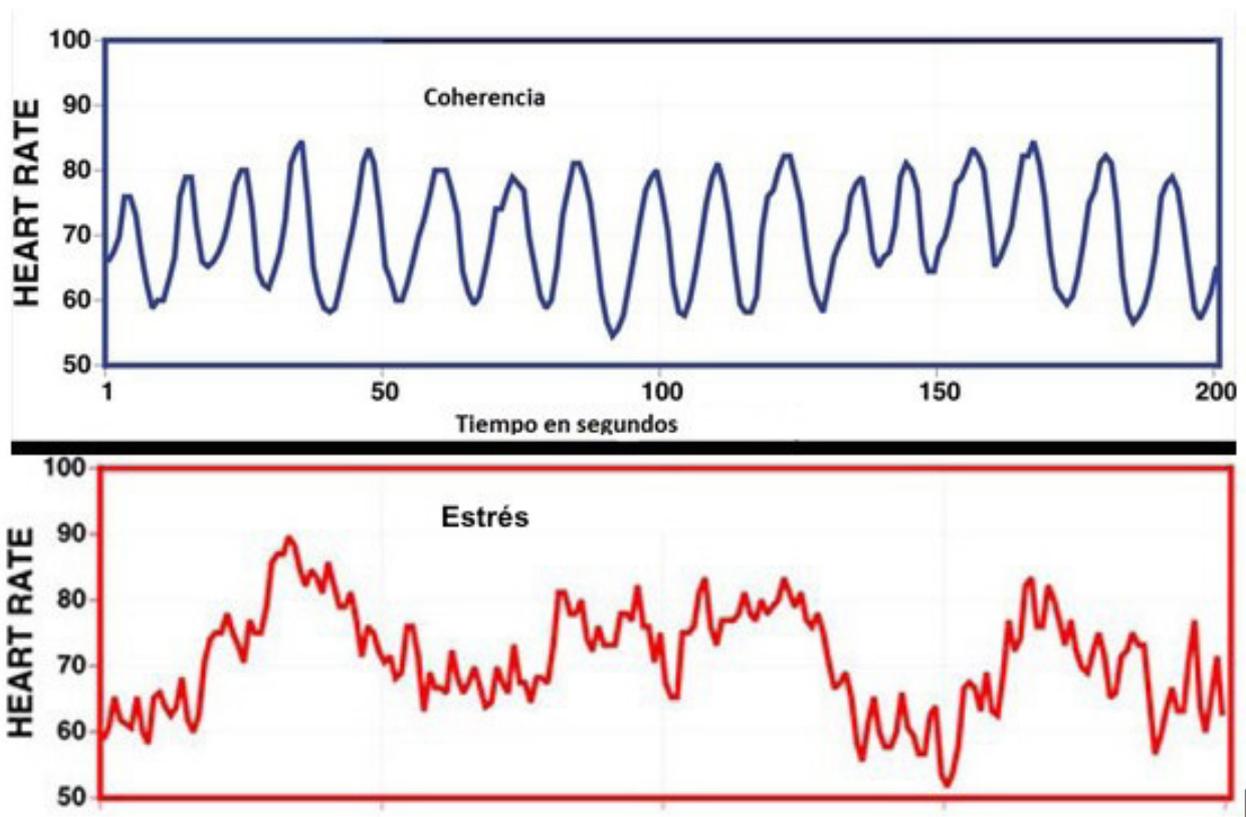
Las últimas investigaciones en los campos de la psicofisiología y la neurocardiología encabezadas por el Instituto Heart Math han logrado grandes descubrimientos. Sabemos ahora que el corazón genera el más potente campo rítmico electromagnético del cuerpo. En comparación con el del cerebro, el componente eléctrico del campo del corazón es unas sesenta veces más grande. El componente magnético, unas cinco mil veces más fuerte que el del cerebro.

Se ha demostrado que los ritmos del cerebro se sincronizan naturalmente con la actividad rítmica del corazón. También se ha observado que sentimientos como el amor hacen que la presión de la sangre y el ritmo respiratorio se conjunten con el ritmo cardíaco. La información correspondiente al estado emocional se comunica a través del campo electromagnético del corazón. Los patrones rítmicos de los latidos del corazón cambian al experimentar diferentes emociones:

Así emociones negativas como la ira o la frustración están asociadas con un desordenado e incoherente patrón en el ritmo cardíaco. En cambio, emociones positivas como el amor o la gratitud, están asociadas con un suave, ordenado y coherente patrón en la actividad del ritmo cardíaco.

Emociones positivas sostenidas han evidenciado un funcionamiento distinto al que se llama coherencia psicofisiológica o coherencia cardíaca. Este modo de funcionamiento hace que el ritmo cardíaco muestre un patrón de onda de forma casi sinusoidal y el campo electromagnético del corazón se vuelve mucho más organizado.





A nivel fisiológico incrementa la eficiencia y armonía en la actividad e interacción de todos los sistemas del cuerpo.

Psicológicamente esta manera de funcionar en coherencia psicofisiológica se asocia a una gran reducción del diálogo mental interno, reducción de las percepciones del estrés, incremento en el balance emocional y una notable mejora en la claridad mental, discernimiento intuitivo y rendimiento cognoscitivo.

Otro hecho que se desconoce es que el corazón es en realidad un sofisticado centro de codificación y procesamiento de información. El sistema nervioso dentro del corazón contiene más de 40.000 neuronas y es tan complejo que los neurocientíficos lo llaman el pequeño cerebro.

La coherencia cardíaca es algo que puedes empezar a practicar a diario, además de cuando te encuentres en un pico de estrés, ansiedad o malestar emocional. Lleva muy poco tiempo y lo puedes hacer en cualquier lado.



Te dejo dos ejercicios para que los practiques y los uses cuando lo creas oportuno.

EJERCICIO 1

Este ejercicio trata de sincronizar la respiración con el pulso cardíaco. Lleva entre uno y dos minutos realizarlo.

INSTRUCCIONES

- Toma el pulso con tus dedos, ya sea en la muñeca, en el cuello o donde te resulte más cómodo.
- Al tiempo comienza a notar tu respiración.
- Cuenta los latidos del pulso con cada inspiración y con cada espiración.
- Simplemente haz eso mientras intentas tener más calma y sentir que respiración y latidos comienzan a sincronizarse.
- En algún momento lograrás que haya un ritmo sostenido entre ambos elementos, generalmente serán entre 4 y 6 pulsos por inspiración y otro tanto por espiración.
- Una vez que notes que hay ritmo sostenido, los ritmos cardíacos y respiratorios se habrán sincronizado y estarás en coherencia cardíaca.



EJERCICIO 2

Este ejercicio es el clásico del Instituto Heart Math. Es muy sencillo y su eficiencia ha sido demostrada a través de numerosos estudios. Son unos sencillos pasos y toma tres minutos.

INSTRUCCIONES

- Pon la palma de tu mano en el centro de tu pecho, en la zona precordial, diez centímetros bajo tu garganta y focaliza tu atención en los latidos de tu corazón.
- Respira lenta y profundamente pero de modo natural, siente como se hincha y baja tu pecho.
- Ahora visualiza con la imaginación una situación agradable. Visualiza un recuerdo, una vivencia placentera, algo que te haga sentir feliz, que te produzca amor, agradecimiento, paz, alegría...
- Permanece así durante tres o cuatro minutos. Ve ampliando la sensación de paz y calma a todo el cuerpo.
- Luego de este tiempo el estrés o el malestar emocional habrá pasado o habrá disminuido.

Repite este ejercicio cuando te encuentres mal y si lo haces a diario, podrá producirse un cambio en tu modo de afrontar la vida.



10 RECURSOS PARA EL MALESTAR EMOCIONAL

03

LA
SONRISA
+
ACTIVACIÓN
BIOENERGÉTICA

ELSALTODECONSCIENCIA.COM

LA SONRISA + ACTIVACIÓN BIOENERGÉTICA

En este recurso te dejo una idea general a aplicar como es el inducir desde lo externo un cambio interno a través de la sonrisa y unas nociones muy básicas de bioenergética junto a algún ejercicio de descarga, activación y toma de tierra.

Puedes usar esto de modo conjunto o independiente.

LA SONRISA

Este es un recurso que puedes utilizar y que, en ocasiones, si el problema no es muy intenso, te puede funcionar muy bien.

Para entenderlo de modo sencillo, piensa que existe un camino de ida y vuelta entre el estado interior y la forma exterior expresada. El estado de ánimo se traduce en una imagen externa; difícilmente muestres una imagen alegre cuando te sientes triste. Entonces, ¿será posible que a través de cambiar la expresión externa se modifique el estado interno? No es sencillo, pero sí es posible aunque no siempre.

INSTRUCCIONES

- Estira la comisura de tus labios hacia arriba. Ayúdate con tus dedos para ello.
- Ve manteniendo esa sonrisa dibujada y ve extendiendo la sonrisa al resto de tu rostro.
- Comienza a respirar desde esa sonrisa sintiendo que empieza a transmitirse al resto de tu cuerpo.



10 RECURSOS PARA AFRONTAR EL MALESTAR EMOCIONAL

- Cuando sientas que esa sonrisa se va instalando empieza a moverte, a caminar, a levantar los brazos e imitar la figura y formas de un estado de alegría a todo el cuerpo. No exageres, ve despacio, es preferible una sonrisa pequeña que una especie de euforia que no se te haga nada creíble.
- Trata de mantener ese estado durante un tiempo hasta que sientas que va transformando tu estado interior.
- Desde esa sensación ponte a hacer alguna actividad que te agrade y reforce esa sensación.
- Puedes repetir esto, o solo dibujar una pequeña sonrisa, cada vez que sientas que estar por entrar en una espiral descendente en tu estado de ánimo. Úsalo como un freno antes de entrar en estados indeseados.

Este ejercicio es aplicable a situaciones suaves y normales, para quienes estén saludables pero que como cualquiera tenga esos momentos de “bajón” sin más, si la situación que estás viviendo requiere atención, puede que no sea lo más indicado encubrir el problema con este tipo de recursos. Aún así, puede servir a modo de “aspirina”.

Este ejercicio puedes realizarlo también como rutina durante tu actividad cotidiana, cuando sientas que te aburres o que empiezas a estar a disgusto con algo, puedes probar la sonrisa y continuar tu actividad con un tono diferente. Aplicado a diario puedes favorecer un estado general de alegría y optimismo.

Te presento este ejercicio junto a algunos ejercicios de bioenergética de Alexander Lowen, dado que éste fue discípulo de Reich quien propone la idea de que si un conflicto o trauma produce una respuesta en el cuerpo, trabajando sobre este síntoma podríamos deshacer el conflicto que lo origina.

Puedes usar este pequeño conjunto de ejercicios de sonrisa y bioenergética como modo diario para ir aumentando la actitud positiva y la conexión con tu cuerpo y con la realidad.



BIOENERGÉTICA

En bioenergética hay unos simples principios básicos que te vendría bien tener en cuenta para observarte día a día.

- Fíjate que tus rodillas no estén rígidas ya que cortan el flujo energético y tu toma de tierra (y contacto con la realidad). Generalmente intenta que tengan una pequeña flexión.
- No escondas tu vientre ni lo aprisiones. Es muy importante que tu vientre esté suelto y que permita una fluida respiración.
- Observa tu respiración, que no sea agitada, entrecortada o muy corta. Si te es posible empieza a practicar la respiración abdominal como tu forma natural, esto aprovechará toda tu capacidad pulmonar y te volverá a la respiración natural que traías al nacer cuando eras un bebé.
- Que tus brazos y hombros estén sueltos. Fíjate que tus hombros en general no estén ni muy alzados ni hacia delante ni hacia atrás.
- Al caminar fíjate qué línea imaginaria describe la coronilla de tu cabeza. La mayoría dibuja una línea ondulante, lo ideal sería que de modo natural tu cabeza dibujara una línea recta imaginaria. Ve mirando esto en tu caminar.

Una vez dicho esto, te doy una idea general de una de las bases en bioenergética que sería que mantengas un estado vibratorio suave y fluido de la energía por todo tu cuerpo libre de bloqueos.

Uno de los factores que pueden estar provocando tu malestar es que estés desconectado de la realidad, que estés “colgado” o sin toma de tierra. También puede ser que estés acumulando una ira que no puedes o no quieres manifestar.



EJERCICIOS DE BIOENERGÉTICA

Previo a esto, te sugiero que hagas algún estiramiento suave y que nunca fuerces tu musculatura, ve hasta donde puedas y no más.

(Imágenes tomadas del libro "Ejercicios de bioenergética" de Alexander y Leslie Lowen)

1- EJERCICIO BÁSICO VIBRATORIO Y DE TOMA DE TIERRA



- De pie con las piernas separadas unos veinticinco centímetros y las puntas de los pies hacia dentro.
- Inclínate hacia delante y con la punta de los dedos de las manos toca el suelo, sin apoyarte sobre los dedos; son solo un punto de referencia.
- Las rodillas deberían quedar ligeramente dobladas. Si no es así, lo que es más frecuente en las mujeres, busca una posición de los pies que haga que las piernas no queden rectas o baja más las manos contactando el suelo con toda la palma o el dorso.
- Respira naturalmente llevando el aire hacia la barriga.
- Que el peso de tu cuerpo vaya hacia delante, de modo que se apoye sobre los metatarsianos de los pies.
- Ahora endereza un poco las rodillas llevándolas hacia atrás como si intentaras ponerlas rectas. No quedarán rectas, obviamente, solo te indico la dirección. No fuerces.
- No despegues los talones del suelo, el apoyo ha de ser sobre la parte delantera de los pies, y no has de apoyarte sobre las manos.
- Permanece así un minuto o algo más. Deberás empezar a notar una ligera vibración en las piernas.
- Puede que no sientas nada al principio, o que sientas movimientos gruesos, casi espasmódicos. Esto último es porque la energía está bloqueada y está empezando a abrirse paso. Si no sientes nada, tranquilo, dale tiempo. Si lo repites con el tiempo notarás una corriente más fina.



Este es el ejercicio básico y te servirá para usarlo siempre para activarte y tener toma de tierra. Yo, en lo personal, lo uso desde hace años, y no creo que haya actor o alumno que haya pasado por mis manos que no lo conozca ya que forma parte de una serie en el entrenamiento de rutina que realizo con actores desde hace años. Es el que usamos desde hace muchos años justo antes de salir a escena.

Con esto empezaremos a sentir una mejor tonalidad corporal y un mayor contacto con la tierra y con la realidad; te va sacando de ese estado de estar “colgado” o “en el aire” para traerte a tu realidad y que recuperes tu capacidad natural de actuar ante las situaciones que la vida te presenta.

2- SALTITOS DE ACTIVACIÓN Y TOMA DE TIERRA

Este ejercicio es extraordinariamente simple (y cansado) pero te pone en marcha y cambia el estado.

- Ponte de pie con los pies separados y las rodillas ligeramente flexionadas.
- Mira que tus brazos y hombros estén sueltos y la barriga floja.
- Comienza a dar saltitos cortos sobre un solo pie (hasta cien saltitos o hasta que no puedas más). Has de cansar realmente la pierna.
- Deja el cuerpo suelto, que acompañe el movimiento con soltura.
- Normalmente te agitarás y tu respiración será jadeante como la de un perrito, no inhibas la respiración ni el sonido, deja que se exprese libremente.
- Luego haz lo mismo sobre el otro pie.
- Ponte sobre los dos pies y respira tranquilamente.

Eso es todo, habrás activado un poco la energía desde las piernas y creado mejor conexión a tierra.



3- ESTIRARSE HACIA ATRÁS

Este es un ejercicio simple que te ayudará a sentir una parte de tu cuerpo de la que normalmente no te percatas.



- Sentado en una silla levanta los brazos y arqueáte hacia atrás por encima del respaldo de la silla.
- Haz un buen estiramiento y mantenlo durante unos treinta segundos.
- Mientras lo haces, respira fácil y profundamente a través de la boca.
- Permite que el sonido se exprese.
- Vuelve a tu posición normal y nota cómo sientes la espalda.
- Repítelo nuevamente, te resultará más sencillo la segunda vez.

La importancia de estar en contacto con nuestra espalda es decisiva. Sin una sensación de la espalda es muy difícil “respaldar” nuestra posición. Hemos de sentir si está demasiado rígida e inflexible o demasiado blanda y que cede con facilidad.

Si se encuentra demasiado rígida, no podremos retractarnos con facilidad y ceder en situaciones en las que tal respuesta sería apropiada. Si se halla demasiado blanda, no proporcionará suficiente rigidez para permitir a un individuo mantener una posición frente al estrés, se doblará o cederá demasiado fácilmente.

En ambos casos la espalda no está plenamente viva. La persona rígida se “echa para atrás”, es decir, retrocede en caso de confrontación, mientras que el otro tipo no consigue estar a la altura de la situación.



4- EXPRESANDO IRA

Este ejercicio te permitirá expresar la ira contenida si es lo que te está atormentando. Expresar la ira dentro del marco adecuado es importante. Por lo general, nuestra sociedad tiene como tabú este tipo de expresiones aunque sean justas y adecuadas. Cuando se expresa, suele hacerse de modo inadecuado y luego de haberla acumulado durante tiempo. Si no dejas salir tu ira, a esa ira la estarás usando contra ti cuando posiblemente seas inocente.

En este ejercicio ve con cuidado y no hagas más allá de lo que sientas que está en un marco seguro.

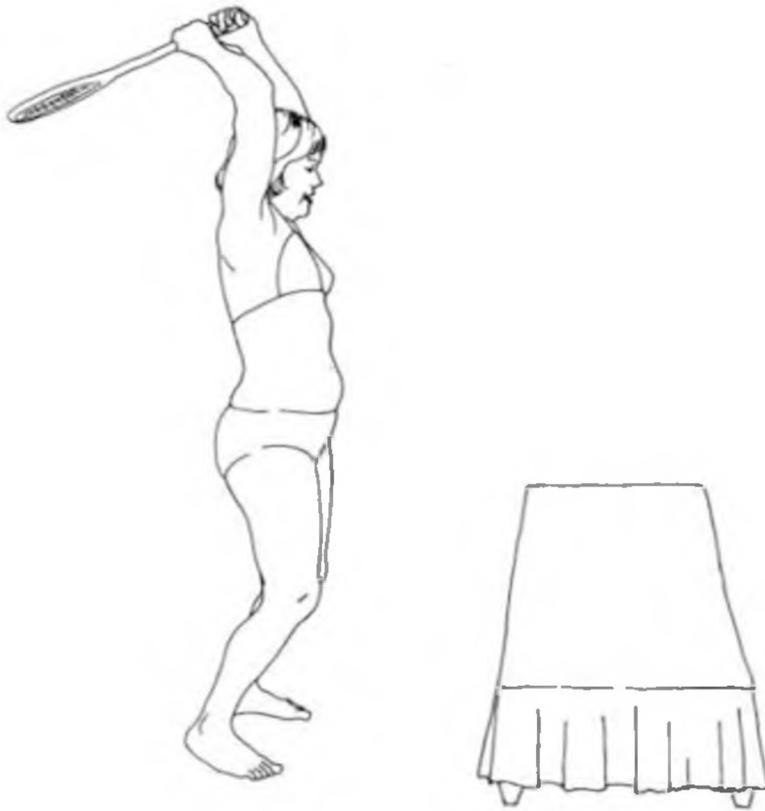


- Ponte de pie frente a la cama con los pies separados unos cuarenta y cinco centímetros y las rodillas ligeramente dobladas.
 - Haz dos puños y elévalos por encima de la cabeza.
 - Alza los codos y échalos lo más hacia atrás que puedas.
 - Ahora golpea fuertemente la cama con ambos puños, pero de un modo relajado, sin forzar el movimiento.
 - Di cualquiera de las palabras que expresen un sentimiento de ira. Puedes usar expresiones como: “¡No!”, “¡No quiero!”, “¡Déjame en paz!”, “¡Te odio!”
- ¿Puedes sentir que los golpes son efectivos, o los sientes impotentes?
 - ¿Puedes sentir alguna emoción con el ejercicio? No es necesario tener un sentimiento fuerte para que este ejercicio cobre sentido.



VARIANTE

Puedes dar golpes con una almohada o con algún otro objeto.



NOTA IMPORTANTE

Los ejercicios de bioenergética pueden ayudarte en un momento concreto. Algunos te pueden servir a diario como los de toma de tierra. Pueden usarse con fines de bienestar general, pero ten en cuenta que son principalmente para usarse con fines terapéuticos con acompañamiento profesional competente. Pese a su aparente simpleza, pueden mover emociones escondidas y disparar estados indeseados. Así que en esto como en todo, ve con cautela. Si sientes que algo te rebasa, simplemente para. De todos modos, los que te dejé son unos muy poquitos ejercicios que no deberían provocar ninguna sensación indeseada.



04

**MEDITAR
CON
ENFOQUE
EN EL
PROBLEMA**

MEDITAR CON ENFOQUE EN EL PROBLEMA

Cuando estamos ante un problema que sentimos que nos desborda, se suelen intentar muchas cosas que no siempre son las convenientes. Sería natural que intentes evadirte, negar el problema, tratar de poner parches, culpabilizar a algo externo de lo que te ocurre, etc. Puede que no sea la solución adecuada.

¿Qué pasaría si pudieras mirar el problema de frente, abordarlo con calma y con la mayor consciencia y ecuanimidad posible?

Te propongo una manera alternativa que te puede ayudar a abordar el conflicto.

INSTRUCCIONES

- Busca un lugar tranquilo y un momento en que no seas interrumpido.
- Puedes crear un ambiente con música que te relaje.
- Prepara junto a ti algo donde tomarás notas apenas termines.
- Siéntate cómodamente, cierra los ojos y comienza a respirar naturalmente.
- Tienes como enfoque para esto el problema que estás atravesando y qué hay dentro de él, qué puede haber que no estás viendo, qué soluciones puedes no estar distinguiendo, etcétera.
- Comienza sintiendo tu cuerpo, cómo se siente, si notas alguna tensión particular, alguna molestia, lo que sea.
- Ve pensando lo que vayas pensando sin preocuparte mucho por lo que vaya apareciendo. Observa los pensamientos que aparecen. Déjalos pasar si no te llaman mucho la atención.
- En algún momento notarás que algún pensamiento te interesará más, déjate ir en él. Navega por ese pensamiento y deja que te vaya llevando.



- No te centres en la solución de tu problema actual. No te preocupes si lo que te aparece no parece tener demasiada relación con el problema. Ya encontrarás la línea o estarás entrando en algún tema que posiblemente se encuentre por debajo del problema que aparece sintomáticamente.
- Déjate llevar por donde te lleve el pensamiento. Siente si tu cuerpo reacciona de alguna manera a esto, si hay dolores o tensiones nuevas que aparecen y pregúntate por qué o si tendrá algo que ver.
- Trata de no dirigir demasiado pero también sé consciente de que estás ahí para tratar ese asunto en particular. Así que intenta que de alguna manera las cosas se vayan relacionando.
- Normalmente irán apareciendo numerosos pensamientos que no habías atendido, ideas nuevas, relaciones con otros sucesos o situaciones. De repente, puede ocurrir que te encuentres en situaciones pasadas que aparentemente no tienen relación pero en las que puedas encontrar ciertos patrones de conducta, paralelismos o respuestas emocionales que pueden estar influyendo en este asunto actual.
- Déjate llevar así y ve pensando y sintiendo todo lo que pienses y sientas.
- Cuando consideres que ya ha sido suficiente, abre los ojos y empieza a tomar notas.
- Intenta tomar notas de todo lo que recuerdes o te haya resultado más significativo. A medida que escribas encontrarás nuevas ideas y aparecerán conexiones entre detalles que no te habías dado cuenta que tenían conexión.
- Deja todo y cambia a tu actividad normal de rutina.
- No tomes ninguna decisión importante por el momento. Está todo muy fresco y aún no se ha asentado.
- Al día siguiente lee lo que has escrito. Mira si puedes sacar algo de ahí, en qué te puede ayudar a tu problema. Ve dejándolo madurar durante el día.
- Puedes repetir esto en días subsiguientes.



10 RECURSOS PARA AFRONTAR EL MALESTAR EMOCIONAL

Con esta manera de abordar los temas, estarás tratándolos de frente sin ocultarlos bajo la alfombra. Te irás dando cuenta de cosas de las que no habías sido consciente hasta ahora. Posiblemente verás que los problemas son más manejables de lo que imaginabas en un principio. También podrás darte cuenta si necesitas abordar algún asunto con más seriedad de lo que lo venías haciendo.

Cuando tengas cosas claras puedes tomar conscientemente los cambios que consideres necesarios o decidirte a tomar acción en lo que sea necesario.





05

**GENERAR
EMOCIÓN
POSITIVA
+
RESPIRACIÓN
RÁPIDA ALFA**

GENERAR EMOCIÓN POSITIVA + RESPIRACIÓN RÁPIDA ALFA

Este es un recurso sencillo que te puede valer en muchos momentos, requiere un cierto entrenamiento pero si lo consigues manejar te puede servir de auxilio en numerosas ocasiones como recurso rápido y efectivo.

Tienes que entender que las emociones, así como las conductas, se memorizan, se automatizan. Nos sirve que así sea pero a veces nos puede jugar en contra.

Las emociones generalmente se dispararán de modo automático ante la presencia de determinadas situaciones parecidas a la que un día generó una emoción determinada; luego, tu cuerpo, que aprendió esa respuesta, ante estímulos similares las activará automáticamente.

Lo que tienes que saber es que no todo tiene por qué ser automático. Puedes hacerte consciente de cada emoción y ver si es adecuada al momento actual o si se trata de una simple respuesta automática, necesaria en algún momento, pero que ya no cumple la misma función positiva sino que actúa en contra o distinto a la mejor respuesta posible.

Pero lo que me interesa resaltar aquí es que te des cuenta de que tienes un registro amplio de emociones archivadas en tu memoria emocional.

Estas emociones tienen asociadas unas sensaciones corporales, unos sentimientos, unas formas de pensamientos. Hay un mundo de procesos orgánicos que se activan ante una emoción, sentimiento o pensamiento y todos están en interdependencia.

Lo que te propongo es que cuando estés en un momento en que una emoción contractiva se haga muy presente en ti, eches mano de tu archivo emocional para generar una emoción expansiva que cambie tu estado y te permita afrontar la situación conflictiva con una mirada más positiva y posibilitante.



INSTRUCCIONES

- Si puedes buscar un momento y un lugar tranquilo, mejor, si no, puedes intentarlo en cualquier lugar en el que estés.
- Busca en tu cuerpo, en tus sensaciones, en tu memoria, algún recuerdo que te genere un estado emocional positivo.
- Céntrate en eso. Siente en el cuerpo cómo lo sientes, dónde lo sientes, cómo es, qué forma tiene, fíjate si tiene algún color y cualquier característica que puedas hallar para sentir esa emoción como algo lo más material posible, que pase de ser una idea a una “cosa real y palpable”.
- Haz que esa sensación poco a poco se vaya expandiendo por todo el cuerpo.
- Siente cómo se desliza, como poco a poco va tomando todos los rincones de tu cuerpo y crea un estado diferente que cambia tu estado anterior y hasta aclara tu mente.
- A medida que vayas practicando este ejercicio, traerás a la actualidad esas emociones y las podrás ir sintiendo como cosas reales.
- Ve haciendo una pequeña biblioteca de estos recuerdos emotivos que puedas activar lo más rápidamente posible cada vez que te sea necesario.

A medida que utilices este recurso te habrás hecho con un archivo emotivo reconocible y “ejecutable” cuando necesites cambiar el estado para actuar con más lucidez y de forma positiva. Ten en cuenta que el problema que te esté produciendo estas emociones no desaparecerá, solo que te afectará de forma diferente y estarás en mejores condiciones de hacerle frente adecuada y acertadamente.



EJERCICIO RESPIRATORIO RÁPIDO PARA RELAJARTE

Este es un recurso que puedes usar en muchos momentos, te relaja rápido bajando la frecuencia de las ondas del cerebro a alfa, esta es en la que estarás relajado. Te la pongo aquí porque te puede ser de gran utilidad para realizarla previamente a la generación de la emoción positiva.

Te sirve también para cualquier momento en que sientas que vas acelerado o antes de ponerte a trabajar, a estudiar o a realizar alguna actividad que requiera una cierta calma antes de comenzar.

Como verás es muy rápida y simple.

INSTRUCCIONES

- Siéntate con comodidad.
- Toma una inspiración en tres tiempos a medida que elevas la cabeza.
- Mantén el aire durante tres tiempos.
- Expulsa el aire en cinco tiempos mientras bajas la cabeza.
- Repite esta secuencia tres veces en total.

Este ejercicio sencillo bajará tu nivel de estrés y te predispondrá mejor para tu tarea o para realizar el ejercicio anterior o cualquier otro de esta guía.



06

**DETECTAR
Y AFRONTAR
PENSAMIENTOS
NEGATIVOS**

DETECTAR Y AFRONTAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Desde la Inteligencia Emocional se puede ver como hay algunas distorsiones cognitivas, como los pensamientos negativos, que generan emociones y estados emocionales negativos. De esta forma, hay que tener presentes las distorsiones que hacemos sobre la realidad y cómo éstas nos afectan.

Es posible que ni te hayas dado cuenta y que consideres muchas de estas distorsiones cognitivas como parte de tu personalidad sin pararte a pensar que no han venido contigo desde tu nacimiento y que ni se amoldan a la realidad ni favorecen tu bienestar.

REVISAS LAS SIGUIENTES DISTORSIONES MÁS COMUNES:

- **TODO O NADA:** Se pasa del blanco al negro, cualquier fracaso hace que se imponga lo más negativo.
- **Generalizaciones extremas:** Si hay algo malo que pueda pasar, va a pasar. Ejemplo: Si todavía no ha leído el mensaje es que no tiene ningún interés.
- **EL FILTRO MENTAL:** Quedarse con lo negativo de cada situación y no dar importancia a lo positivo.
- **DISMINUIR LO POSITIVO:** Se tiende a tergiversar los hechos positivos en su contrario. Por ejemplo: Si en un trabajo presentas un proyecto y éste se aprueba y se te felicita pero la ejecución se la dan a otra persona, te centras más en que no te han dado la ejecución en vez de lo bien que ha sido valorado tu trabajo realizado.
- **CONCLUSIONES APRESURADAS:** Hacer cábalas sobre lo que otros piensan o dicen y ver un problema donde no lo hay.
- **EL TRUCO DE LOS BINOCULARES:** Distorsión de la realidad para favorecer el punto de vista negativo, es decir, contar las cosas o actuar de tal forma que lo negativo sea lo que marque la realidad.



EL RAZONAMIENTO EMOCIONAL: Basar nuestra personalidad en nuestro estado de ánimo. Por ejemplo: Sentirse triste cuando no se ha conseguido un objetivo puede ser visto como una debilidad o como algo natural que podía ocurrir.

DEBO Y TENGO: Las frases “debo de” y “tengo que” tienen una enorme carga cognitiva lo que provoca que la frustración sea mayor cuando llega el final del día y no se ha hecho aquello que “debía” o “tenía” que hacer, en vez de poner el foco en los logros que sí se han conseguido realizar.

Poner etiquetas: La idea de que todo lo que se hace, se hace mal. Así, cada vez que se comete un error, se refuerza la idea de que se ha fracasado.

PERSONALIZACIÓN: Se asume la responsabilidad de todo lo malo, sea o no real.

Reflexiona si estás cayendo en alguna de estas distorsiones cognitivas o apunta otras en las que has caído en la cuenta al leer las anteriores.

EJERCICIO PARA DETECTAR Y AFRONTAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Este es un ejercicio en el que tendrás que tomarte un tiempito en pensar y escribir, pero te puede valer mucho la pena realizarlo.

Se trata de aprender a controlar los pensamientos con la atención. Cuando prestamos atención a un pensamiento lo estamos reforzando. Piensas lo mal que has hecho esto o lo otro y le das vuelta a la cabeza una y otra vez todo el día. Lo que haces es que ese pensamiento cobre cada vez más fuerza y te lo acabes creyendo.

El primer paso para no focalizar la atención en esos pensamientos es identificarlos.



INSTRUCCIONES

- Toma papel y bolígrafo y anota los pensamientos que vayas detectando haciendo una lista.
- Ten en cuenta que debes anotar pensamientos concretos. Por ejemplo: “Qué mal estuve hoy cuando le contesté airadamente a la empleada de la tienda”, es un pensamiento concreto. En cambio: “Qué mal he quedado hoy”, eso es un pensamiento general.
- No confundas pensamientos con emociones. “Estoy triste” o “me siento mal”, son emociones no pensamientos.
- Una vez tengas estos pensamientos anotados, vas a hacerte estas ocho preguntas por cada uno de ellos e irás anotando las respuestas:
 1. ¿Tengo razones para pensar esto?
 2. ¿Son buenas estas razones?
 3. ¿Ha ocurrido alguna vez lo que pienso?
 4. ¿Cuál es la probabilidad de que no esté interpretando correctamente la situación?
 5. ¿Existen otras maneras de interpretarla? ¿Cuáles?
 6. ¿Me ayuda este pensamiento a conseguir mis objetivos y a solucionar mis problemas?
 7. ¿Me ayuda este pensamiento a sentirme mejor?
 8. ¿Cuáles son los pros y los contras a corto y largo plazo de pensar esto?
- Debes aprender a responder todas las preguntas a cada pensamiento negativo.

Lleva un tiempo, pero si empiezas a hacerlo con frecuencia, aprenderás a pensarlo cuando sucede sin necesidad de anotar, se dará ese “darte cuenta” que cambia muchas cosas. Te darás cuenta de que tenías unos patrones de pensamiento irracionales y muy dañinos que no te permitían estar bien. Por este camino podrás convertir tu nuevo modo de pensar en el dominante. Es aprender a pensar bien para sentirse mejor.



07

QUÉ
QUIERO
Y
QUÉ
NO QUIERO

QUÉ QUIERO Y QUÉ NO QUIERO

Este es un trabajo que te sugiero que realices. No es específicamente para esos momentos de picos de malestar emocional, aunque te puede valer también hacerlo en esos momentos. Es para que vayas clarificando tu mente y armonizándola con tus acciones y tu vida, para que ese malestar emocional vaya perdiendo algunas de sus posibles causas.

Detrás de tus momentos dolorosos puede haber una falta de coherencia entre lo que realmente quieres en lo profundo y lo que estás haciendo. Esto podría estar en consonancia con el sentido de tu vida, aunque ese es un tema más profundo y no vas a tratarlo con este simple ejercicio. Pero, sin embargo, sí te puede ir alineando con la idea de llevar una vida con propósito.

Esto se trata simplemente de que hagas una lista, o dos listas, mejor dicho, en dos columnas. En una vas a ir anotando –cada vez que se te venga algo a la cabeza– todo lo que quieres. En la otra columna, todo lo que no quieres. Es decir, todo lo que sí quieres que esté en tu vida, o cómo quieres ser, o cómo actuar, o lo que se te ocurra que sí quieres.

En la otra columna, todo lo que no quieres en tu vida que ahora está en tu vida, todo eso que no quieres ser y que sientes que estás siendo, todo lo que haces y no quieres hacer, todo aquello a lo que quieres decir “No” y dices o haces “Sí”.

¿QUÉ ANOTAR?

Desde las grandes cosas, aquellas que cambiarían tu vida por completo, aquellas que siempre has querido hacer y nunca has hecho o te has atrevido; aquellas cosas que implican cambios medianos y que podrías hacer pero que exigirían una valentía que no encuentras ahora en ti; aquellas pequeñas cosas que parecen insignificantes pero que, sin embargo, pueden ser muchas y que en acumulación pueden constituir grandísimos cambios.



Es decir, todo lo que se te venga a la cabeza, desde lo más inmenso hasta lo más pequeño e insignificante.

Has de pensar en lo siguiente: Imagina que estás en un punto en el centro de un círculo, comienzas a caminar hacia fuera del centro, hacia el límite de la circunferencia. Si mantienes el rumbo recto, sin el más mínimo desvío por ese radio del círculo, llegarás a un punto concreto de la circunferencia. Pero si haces el más mínimo desvío, si mueves la punta de tu pie apenas un grado, indefectiblemente llegarás a un punto distinto de la circunferencia.

Así que teniendo esto presente, podrás ver que muchas veces la clave no está en los grandes cambios violentos y sísmicos que pueden ser devastadores, sino en pequeñas modificaciones que cambian el rumbo y lo encaminan hacia un lugar más deseado y coherente con lo que somos, con lo que nos pide el cuerpo, con lo que nos pide el alma.

ALGO IMPORTANTE A TENER EN CUENTA

Cuando comiences a tomar estos apuntes notarás que te será más sencillo anotar las cosas que no quieres que las que sí quieres, así que empieza por ahí sin importarte demasiado que haya un equilibrio en ambas columnas.

Tienes que saber que si hay muchas cosas que no quieres en tu vida pero que están, te será difícil saber lo que quieres. Imagina que tienes una casa vieja y llena de trastos para reformar, hasta que no vayas quitando todo lo que sobra o estorba, no podrás tener una imagen clara de cómo reformar esa casa.

Y LO MÁS IMPORTANTE A TENER EN CUENTA

Ve con cuidado. No tomes decisiones apresuradas. Y mucho ojo con las consecuencias a terceros.

En los últimos años ha surgido una tendencia desde ciertas tendencias “nuevaeristas” a hacer creer a la gente que todo lo puede, que todo es posible de crear solo con la mente, un empoderamiento falso acompañado de individualismo exacerbado y absoluta falta de empatía y amor al prójimo.



Las consecuencias de llevar a la realidad ese tipo de “pensamiento mágico” a menudo son desastrosas, no solo para la vida de quien cae en dicha hipnosis, sino también para la vida de los que le rodean. Así que no tomes en absoluto este ejercicio como uno de esos juegos fáciles de empoderamiento ficticio y peligroso.

En un principio ve anotando sin más, solo ve “dándote cuenta”, deja tiempo a que las ideas maduren. Cuando vayas a tomar alguna decisión hazlo con prudencia, has de saber que toda acción tiene consecuencias, piensa que esa acción no dañe a nadie y que realmente vaya en la dirección adecuada. Necesitarás mucha humildad y aceptación. La realidad es, las cosas son, y tendrás que aceptar que no podrás cambiar cualquier cosa porque te dé la gana y punto. Si tienes hijos que dependan de ti, por ejemplo, no podrás irte a vivir a Alaska porque te late o dejar el trabajo para emprender un sueño porque confías en el destino simplemente.

Si aceptas moverte entre los márgenes de lo posible, encontrarás tu capacidad de movimiento real y ese es tu campo de libertad. No se trata de resignarse simplemente, se trata de hacer cambios reales, posibles y consistentes. Porque estoy seguro de que no quieres acometer sueños imposibles y felicidades ficticias inalcanzables, estoy seguro de que la felicidad que quieres es una felicidad real, palpable y en la que poder habitar cómodamente y con la conciencia tranquila.

TABLAS DE ANOTACIONES

Te dejo a continuación un par de tablas simples para que puedas imprimir o simplemente tomar de ejemplo. En la primera irás anotando lo que te expliqué anteriormente, lo que quieres y lo que no quieres.

La segunda va un paso más allá y se trata de que una vez que te hayas habituado a discriminar qué quieres y qué no, vayas anotando junto a esas cosas (acciones, relaciones, deseos, etc.) la emoción que te provoca hacer lo que no quieres hacer o no hacer lo que quieres. Puedes apuntar también cuando has hecho el cambio y la emoción que te provoca hacer lo que SÍ quieres y no hacer lo que NO quieres. Podrás darle una valoración de 1 a 5, donde 1 es de intensidad baja y 5 muy intensa.



TABLA 1

NECESITAS SABER QUÉ QUIERES Y QUÉ NO QUIERES

Ve tomando nota de todas aquellas cosas que Sí quieres y de las que NO quieres. No importa que una lista sea más larga que otra, apúntalo todo. Luego, ve resumiendo en una nueva lista. Tenlo a mano, tómate un tiempo, llévalo encima.

SÍ QUIERO HACER	NO QUIERO HACER

Recuerda: Apunta las grandes cosas y también las pequeñas y pequeñísimas. Ve agrupándolas en similares. Muchas tendrán que ver con un mismo asunto, tal vez no puedas cambiar de golpe lo grande, pero podrás ir haciendo pequeñísimos cambios en eso grande hasta que se haya cambiado sin darte cuenta. Y, sobre todo, ten en cuenta ser consciente, no te frustres, no quieras hacerlo de golpe, solo toma consciencia y acciona solo cuando puedas y sientas que es seguro.



TABLA 2

NECESITAS SABER QUÉ QUIERES Y QUÉ NO QUIERES

Una vez que te hayas habituado a discriminar qué quieres y qué no, ve anotando junto a esas cosas (acciones, relaciones, deseos, etc.) la emoción que te provoca hacer lo que no quieres o no hacer lo que quieres. Apunta también cuando has hecho el cambio y qué emoción te provoca hacer lo que Sí quieres y no hacer lo que NO quieres. Dale una valoración de 1 a 5, donde uno es de intensidad baja y 5 muy intensa.

ACCIÓN (QUIERO O NO)	EMOCIÓN ASOCIADA	VALOR (1 a 5)

En base a estas tablas, idea por ti mismo las posibilidades y variantes que se te ocurran. La idea es que tú mismo vayas aumentando tu bienestar y sosteniendo tus avances.



08

**DEJAR PASAR
EL DÍA
+
PROGRAMAR
EL SUEÑO**



DEJAR PASAR EL DÍA + PROGRAMAR EL SUEÑO

Esto más que una técnica o herramienta, es casi un consejo, tal vez uno de los mejores que creo se pueden dar en ciertos momentos.

Cuando una emoción te invade, cuando un problema agita tu mente, cuando una situación incontrolada te angustia en exceso, es probable que te empeñes en resolverlo cuanto antes, en salir de ahí del modo más rápido posible. La cosa es que no siempre se puede y no siempre es lo más aconsejable. Un buen consejo es que no huyas de la situación pero que tampoco intentes resolverla desde ese estado en el que estás. Sabes que los días son sucedidos por noches y a la vigilia de cada día le sucede el sueño de cada noche. El sueño es un momento no solo de descanso sino también de actividad, pero es una actividad inconsciente y a la que no tenemos mucho acceso.

Sin embargo, sabemos que algo ocurre durante el sueño. Lo sabes porque cuántas veces has visto por la mañana un día nuevo con una mirada diferente a la que llevaste a la cama la noche anterior. Algo ocurrió, algo se transformó.

Por eso esta parte te la divido en dos, con dos acciones que puedes tomar independientemente pero que combinan bien juntas.

LA PRIMERA ES:

DEJA PASAR EL DÍA

“Mañana será otro día”.

Y como me gusta decir parafraseando un conocido refrán:

“DEJA PARA MAÑANA LO QUE NO PUEDES HACER HOY”



“DEJA PARA MAÑANA LO QUE NO PUEDES HACER HOY”

Date cuenta que no invalida el conocido de “no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”. Lo que te quiero remarcar es que asumas que tal vez hoy no puedas. Y si no puedes para qué empeñarte en imposibles. Mejor será que aceptes con humildad tu imposibilidad, verás que es algo ciertamente liberador, es algo que te humaniza, no te pide que seas un superman o superwoman, simplemente que seas un humano como el que eres ahora con las limitaciones y fortalezas que tienes ahora. Fíjate que se requiere de cierta fortaleza y sabiduría para darte cuenta de que no puedes abordar ahora el problema y que es mejor dejarlo para un momento en que con otra serenidad y distancia puedas abordarlo con mayor eficiencia.

Así que posiblemente hoy no tengas que hacer nada con lo que te pasa, simplemente atravesarlo lo mejor que puedas y esperar a mañana a tomarlo con alguna fuerza renovada.

LA SEGUNDA ES: PROGRAMA EL SUEÑO

Hay distintas maneras de prepararse antes del sueño.

Te voy a sugerir esta que me parece especialmente útil e interesante. Es la manera que sugiere Jean Pierre Garnier-Malet, posiblemente hayas oído hablar de él; es el físico que propone la teoría del desdoblamiento del tiempo. Más allá de las cuestiones científicas y de la exactitud o posible verificación de su teoría, hay algo muy interesante que él con maravillosa simpleza nos propone constantemente en sus cursos. Algo tan simple como lo que hacer justo antes de dormirse para que el sueño pueda trabajar y traer posibles soluciones a nuestros problemas del día.



INSTRUCCIONES

- Vete a la cama como todos los días.
- Antes de dormirte ponte a pensar en tu problema. Piensa en todos los aspectos del mismo. Sé tan amplio como puedas. Confía en que en el sueño podrás ver con otra mirada y que por la mañana podría llegar una forma distinta de ver las cosas con alguna solución que no se te había ocurrido antes.
- Luego de esto, trae a tu imaginación el primer personaje que se te ocurra. Puede ser alguien conocido, alguien que has visto por la calle o hasta un personaje de la tele, da igual.
- Piensa sobre él con benevolencia, es decir, deséale lo mejor a esta persona, que todo le vaya bien, observa las buenas cosas que tiene. Aplicar benevolencia es un elemento fundamental.
- Luego de esto ya te puedes dormir.
- Al día siguiente simplemente te despiertas. Si llega algo llegará en la mañana o a lo largo del día.
- Si no es así, simplemente repítelo cada noche.

Puedes hacer esto cada noche con cualquier problema o asunto que no sepas darle solución. No es más que la antigua sabiduría de “consultar los problemas con la almohada”.

Llevas el problema, pero además ejercitas tu bondad para con el prójimo. Esta mezcla de ambas cosas puede ser una clave.



EL PODER DE LA BENEVOLENCIA

Garnier-Malet habla del poder de los pensamientos, verlos como cosas, como potenciales que pueden catalizar en la realidad. Antes de que algo ocurra, ese algo debería ser previamente pensado bajo esta teoría.

Él lleva la regla de oro de la mayoría de las tradiciones religiosas que recordamos como: **“No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti”**, un paso más allá con la siguiente postulación:

“No pienses en hacer a los demás, lo que no quieras que otros piensen en hacerte a ti”.

Esta “regla de oro”, es bueno recordar que aparece con distintas formulaciones en prácticamente todas las tradiciones religiosas, con lo que podríamos decir que forma parte de aquello que llamamos “ley natural”, aquella que Dios habría grabado en nuestros corazones y que, por tanto, asumimos como naturales sin que nadie nos la enseñe.

Junto con esta idea, Garnier-Malet, propone también, entre otras cosas, aplicar la benevolencia como ejercicio al menos tres veces al día con personas que, incluso, ni siquiera conozcamos. Se trataría del pensamiento benevolente.

Cuando estamos mal, solemos sentirnos necesitados y solemos estar esperando que nos den. Esto, en cierta manera, nos auto invalida, nos auto victimiza. Nos olvidamos de dar. Esta simple práctica, nos puede hacer recobrar nuestra capacidad de dar, aunque más no sea el dar un simple pensamiento de desear el bien a otro ser nos puede regocijar al tiempo que nos imprimirá bondad para con nosotros mismos y con el mundo. Y si el pensamiento tiene poder, no te imaginas el poder que tiene la bondad.

Esta es la simple y humilde sugerencia que te hago como alternativa cuando los momentos difíciles te apabullen, que dejes pasar el día y que encargues la solución a tu almohada.



09

**EL DIARIO
DEL MALESTAR
Y
EL BIENESTAR**

EL DIARIO DEL MALESTAR Y EL BIENESTAR

Esta es otra de esas propuestas no para un momento puntual sino para el largo recorrido. Es algo muy utilizado y que va produciendo resultados visibles. Se trata de que lleves encima una libreta, un cuaderno, un bloc de notas o un anotador en el propio móvil o celular.

Así cada vez que tengas algún momento de angustia, de ansiedad o lo que te esté afectando especialmente, en lugar de intentar pasarlo lo más rápido posible tomarás un camino inverso; vas a tomar consciencia del mismo y a observarlo con toda la objetividad que te sea posible.

En este “diario” vas a anotar todo lo que te vaya ocurriendo en esos momentos y que veas significativo, hora, lugar, situación, sensaciones, emociones, pensamientos, acciones y todo aquello que te parezca de valor anotar.

Este ejercicio, además de servirte para notar los patrones que se repiten y que analizados luego puedan darnos la visión de que la situación tal vez no merecía la reacción displacentera, te servirá también como una forma de distraer la mente del problema. Aunque no la llevarás hacia otra cosa externa, sí que te invitará a dejar de vivirla solo desde dentro para situarte fuera como observador y vivirla desde fuera alejándote un poco del centro del huracán.

Como tarea extra, puedes también ir anotando todos aquellos momentos que te produzcan bienestar. Haciendo lo mismo, anotando cuanto detalle se te ocurra. De este modo no estarás centrado solo en tu malestar sino que podrás valorar todos aquellos momentos que te dan bienestar y que cuando estás mal tiendes a no reconocerlos.

Si haces esto a menudo durante un período de tiempo, podrás identificar qué te produce malestar para poder reconducirlo o afrontarlo de modo diferente, así como todo aquello que te beneficia y da placer para darle más importancia y repetir esas conductas con más frecuencia logrando un equilibrio primero entre ambos estados, y luego tratando de que el bienestar supere al malestar virando la situación actual hacia otra que te posibilite en múltiples aspectos de tu vida.



10 RECURSOS PARA EL MALESTAR EMOCIONAL

10

**CARTA
PARA
MIS DÍAS
DIFÍCILES**

ELSALTODECONSCIENCIA.COM

CARTA PARA MIS DÍAS DIFÍCILES

Esta es una propuesta, en cierto modo, preventiva. Cuando te encuentres bien o cuando hayas pasado por más de una situación conflictiva y sientas que has salido de ella, escríbete una carta para leer cuando sobrevenga un momento delicado.

En la carta que te escribirás puedes recordarte todo lo bueno que tienes, todo aquello que sabes tan bueno de ti y que cuando andas mal te cuesta recordar. Escríbetelo de tal manera que se te haga posible creértelo en esos momentos en que sabes que te costará ver algo bueno en ti.

Escribe también cómo has salido de los momentos malos. Recuérdate trucos que has usado, recursos a los que has acudido, estrategias que seguiste. Recuérdate que tal vez pasaste un lapso de malestar pero que luego eso pasó y que siempre ha sido así. Recuérdate que el malestar tiene un tiempo de caducidad para que pueda ser más tolerable el tránsito, sabiendo que en algún momento se pasará, aunque dure más de lo que te gustaría.

Escríbete con realismo, no seas excesivamente optimista, no sea que no puedas creerlo cuando estés mal. Sé optimista, sí, pero no irrealmente optimista, has de ser creíble para ti mismo.

Cuando estés escribiéndote, estarás en un buen momento, pero ponte en tu propio lugar de cuando estás mal y piensa qué podrías escuchar en esos momentos, qué te resultaría creíble y qué te ayudaría.

Nombra si puedes, los peores momentos que has vivido y que de ellos has salido y cómo has salido, y date consejos sobre qué podrías haber hecho mejor y dite cómo.

En definitiva, date ánimos, consejos, amor y compasión.

Lleva esta carta contigo, no sabes cuándo la precisarás. Es algo que te puede ayudar realmente. Reléela cuando estés mal y vuelve a leerla otra vez si no ha surtido efecto la primera vez.

Sé tu propia compañía, has salido de muchas y seguramente no hay motivo para que no sea igual en tu próximo momento difícil.



10 RECURSOS PARA EL MALESTAR EMOCIONAL

EXTRA

**BOTIQUÍN
PERSONAL DE
RECURSOS DE
EMERGENCIA**

ELSALTODECONSCIENCIA.COM

EXTRAS:

BOTIQUÍN PERSONAL DE RECURSOS DE EMERGENCIA

Luego de estos 10 recursos generales que abarcan distintas escuelas y modos de abordaje, te dejo unos últimos recursos que, sobre todo, son ideas o consejos que puedes adoptar por ti mismo para estar preparado para cuando surjan esos momentos que nadie desea pero que cada tanto posiblemente aparezcan.

1- PLAN DE EMERGENCIA

Haz memoria y elabora una serie de puntos que te puedan servir de ayuda en un momento de bajón.

Puede ser una pequeña lista con los títulos recordatorios de lo que sabes que te puede sacar de esta para que acudas a ella cuando la necesites.

Puedes tenerla a la vista o llevarla con tus documentos.

Algo rápido y siempre a mano.

2- CAJITA DE RECURSOS

Ten una cajita bonita que esté siempre a mano. Allí podrás guardar todo tipo de recursos que te pueden ayudar en esos momentos.

POR EJEMPLO:

- Los teléfonos de aquellas personas a las que puedes acudir y que, tal vez, hace tiempo que no ves.
- La carta que te escribiste para los días difíciles.
- Esta misma guía de recursos.



- Otros recursos que te hayan resultado en otras ocasiones.
- Fotos de momentos especiales para ti.
- Recuerdos de momentos felices.
- Todo lo que te conecte con la vida, con tu esencia y con la belleza que hay en ti.

3- TUS PROPIOS RECURSOS

Construye tus propios recursos y haz tu propio plan para esos momentos que no queremos que pasen pero que te vendrán muy bien cuando ocurran.

NOTA FINAL

Por último, recordarte que si tu problema es algo mayor o se alarga, no tardes en buscar ayuda profesional.

Estos recursos, como otros que puedas encontrar en libros o en la red te servirán en muchos momentos y si las circunstancias no son especialmente delicadas, pero de ninguna manera sustituyen la ayuda competente que te pueda ayudar a resolver tus problemas de modo mucho más profundo, seguro y duradero.

Deseo que no tengas que utilizar estos recursos, pero si has de hacerlo, que te sean de verdadera utilidad.

Un abrazo desde el alma de corazón a corazón.

Leandro



**10 RECURSOS PARA AFRONTAR
EL MALESTAR EMOCIONAL**

EMAIL

info@elsaltodeconsciencia.com

**WHATS
APP**

0054 9 11 6359 1719

LEANDRO OJEDA LÓPEZ

ELSALTODECONSCIENCIA.COM