

12 CONSEJOS
PARA VIVIR EN

ABSOLUTA TRANQUILIDAD



APRENDA A SUPERAR EL ESTRÉS
YA VIVIR LIBRE DE PREOCUPACIONES

MARY SANTOS

TÉCNICASDERELAJACIÓN.ORG

INTRODUCCIÓN

La ansiedad y el estrés forman parte inevitable de la vida de la mayoría de las personas. Una gran cantidad de personas actualmente dice que se preocupa a diario por asuntos como la economía, la salud y la familia.

Es evidente que el estrés de la vida cotidiana, nos pasa factura a muchos de nosotros. A través de los consejos de este manual, te ayudaré a que introduzcas en tu vida diaria, unas técnicas concretas para tratar la conducta de tu cerebro y así ayudarte a mejorar tu vida entera. Tus problemas de ansiedad y preocupaciones mejorarán, así como tus depresiones, cambios de humor, insomnios, irritabilidades, entre otros. En pocas palabras todo tú te sentirás mejor!.

Tendrás que simplificar tu vida para gozar de una mayor paz mental, aprenderás a meditar con regularidad y a respirar, para reducir las preocupaciones y las reacciones emocionales negativas.

En este pequeño manual trataré brevemente los consejos más

fáciles y prácticos para que puedas comenzar desde hoy a poner en práctica tus técnicas para disminuir las preocupaciones.

Espero que tus esfuerzos para resolver tus problemas, te resulten gratificantes, y que los consejos de este manual te sean útiles. Tienes a tu alcance todo, y creo firmemente que es posible que te recuperes, ya que, lo logramos si nos lo proponemos de todo corazón.

Mary Santos

www.TecnicasDeRelajacion.org

Consejo 1

RESPIRA!

La respiración en nuestro cuerpo, es una acción automática, por ello ni nos preocupamos por ella y muchas veces ni nos recordamos que lo hacemos .

La respiración correcta es como la de los bebés, que inspiran y expiran profunda y lentamente. Cuando llevamos aire a la parte inferior de los pulmones, donde los intercambios de oxígeno son más eficaces, todo en el cuerpo se modifica. Tu ritmo cardíaco y la presión arterial disminuyen, los músculos se relajan, y la ansiedad cesa y la mente se calma. Con este tipo de respiración es posible mejorar la mala digestión, aliviar la ansiedad, elevar la calidad de nuestro sueño, entre muchas otras cosas. Sin duda alguna que si consigues tener el control de tu respiración, podrás reducir la preocupación.

Vamos a realizar un ejercicio:

Toma una respiración profunda, lentamente, y exhala lentamente para proporcionar alivio temporal. Tú respiración será cada vez mejor y mucho más efectiva.

Cuándo recurre a ella?

Durante todo el día, hazlo antes, durante o después de cualquier momento que se te presente de estrés, como por ejemplo: antes de una presentación, entrevista, examen de cualquier tipo; problema con un amigo, compañero de trabajo o familiar; de camino a casa en el tráfico, al llegar a casa, antes de cenar; incluso lo puedes hacer antes de dormir. El que te retires por 3 minutos durante al día para respirar profundamente, te dará más alivio y relajación para el resto de día que te queda.

Consejo 2

LEVÁNTATE!

No puedes dejar que las preocupaciones tóxicas que tienes y el estrés te envuelvan e invadan tu vida y todas tus acciones, por lo menos no de manera consciente.

Salta de tu silla, de tu sofá o de tu cama, sal a caminar, a hablar con un amigo! No te dejes caer en depresión o desánimo, no te dejes hundir en el fracaso de una vida que poco te hace sonreír. Cuanto más tiempo dejes pasar, más difícil será escapar de ello.

Te propongo:

Hoy debes llamar a algún amigo y proponerle salir a dar un paseo (nada de ir de copas), solo hablar un poco de como ha sido el día de cada uno. No hay nada mejor que compartir y reír de las cosas banales de nuestro día a día.

Quando lo harás?

Hoy mismo! Coge tu agenda o tu móvil y llama a aquella persona que sabes que te podrá acompañar en este paseo libre.

Consejo 3

EJERCÍTATE!

Nada mejor que moverte un poco para que actives tu circulación y tomes un tiempo para ti mismo. Debes caminar o practicar un deporte que te guste y distraiga. Es seguro que después que lo hagas, te sientas menos preocupado. El ejercicio reduce el estrés, el exceso de agresión y frustración, aumenta la sensación de bienestar en el cuerpo y contigo mismo, mejora el sueño y ayuda tu concentración. Probablemente, el mejor agente natural para la lucha contra la preocupación.

Te propongo:

Que hoy cuando llegues del trabajo, o hayas dejado a tus hijos en el colegio, o simplemente cuando veas que tienes un tiempo libre, ponte una ropa cómoda y sal a caminar unos 15 minutos, procura hacer una marcha constante. Levanta de vez en cuando los brazos cuando estés inspirando. Este será tu momento del día, libérra las tensiones que te agobian, concéntrate y piensa en tu respiración.

Cuándo realizas esta acción?

Deberás salir a caminar o ejercitarte al menos 3 veces a la semana, aunque lo ideal es que sea un poco todos los días, para así poder liberar todo el agobio del día.

Consejo 4

ESTRUCTURA TU VIDA

Muchas de las preocupaciones que tienes en tu vida actualmente en el día a día están directamente relacionadas con el desorden. El desorden ocasiona que tu mente no esté relajada, además de que estará siempre confusa, es decir, pensarás mucho más qué tienes para hacer, dónde has colocado los informes, qué debías de haber traído al trabajo hoy, qué debes comprar, entre muchas cosas. Tienes que buscar organizar tu día a día para que pierdas menos tiempo buscando las cosas, y evitar las rabietas tan grandes que te dan cuando olvidas hacer algo.

Que debes hacer?

Primero que nada compra una agenda y coloca un calendario grande en la nevera de tu casa. Así podrás coordinar las actividades profesionales con las de la familia y/o amigos. Tendrás antes de irte a dormir, que organizar tus actividades y lo que necesitas para el día siguiente, así evitarás olvidar algo o tener que desmarcar actividades por tu falta de organización. Recuerda que cada actividad tiene sub-actividades, y que tienes que tomarlas en consideración a la hora de programar tu siguiente día.

Cuándo comienzas?

Hoy mismo!!! Debes planificar en que momento del día de hoy irás a comprar tu agenda e imprimirás tu calendario para la nevera.

Por la noche planearás tu día de mañana...

Consejo 5

MÚSICA EN TU VIDA

Debes poner música en tu vida. Sin que sepamos el por qué, la música es una técnica que tiene un elevado porcentaje para reducir el estrés y la ansiedad. Así que, si usualmente solo escuchas música cuando sales a bares o fiestas, o mientras escuchas las noticias en la radio, es hora de cambiar y mejorar esos hábitos. El escuchar música para relajarse, no significa que tengas que oír música clásica o de meditación, basta que sea una música que te llene y te haga sentir relajado o de aquellas que te hace aliviar el estrés si la cantas a gritos.

Ejercicio de hoy:

Buscarás aquella música que te hace vibrar, cogerás tu cepillo para simular un micrófono, pondrás la música más alto de lo normal, y comenzarás a cantar y a bailar como si estuvieras dando un concierto! Y si lo que te gusta es la música clásica, pues entonces dirige la orquesta ese día. Al final del ejercicio habrás relajado.

Cuándo comienzas?

Ni lo pienses, hoy mismo! Ya que es difícil estar con estrés y preocupado y cantar al mismo tiempo.

Consejo 6

LLEGA A LA FÍSICA

Vivimos mejor cuando entre las personas existe y surge un toque físico. Esto te mantiene integrado y con los sentimientos sociales en equilibrio. Somos especies que vivimos en sociedad, y que normalmente no se llevan bien con los grandes aislamientos. Por más solos que nos guste estar y por más ermitaños que queramos ser, en el fondo siempre nos va a hacer falta hablar con alguien, estar con alguien.

Ejercicio que te propongo:

Vas a encontrarte con alguien que te guste mucho, puede ser familiar o amigo, y al saludarla, no le darás solo un apretón de mano o un beso en la mejilla de saludo normal, le darás un abrazo! Y lo sentirás... Porque si lo piensas, tienes mucha suerte de poder hacerlo, ni todos en el mundo tienen la misma dicha que tú.

Cuándo empezar?

Esta vez lo decidirás tú... ya me dirás como te has sentido.

Consejo 7

BEBER NO ELIMINA EL ESTRÉS

El salir por las noches o llegar a casa y beber hasta relajarse, no te resuelve los problemas. No digo que no bebas, pero sí que no bebas demasiado. El alcohol y las drogas te podrán disminuir la capacidad de hacer frente a las preocupaciones, ya que causan depresión, pero no te las resuelve.

Lo que tienes que pensar es que el beber en exceso te va a inducir a que realices acciones que luego te darán muchos más motivos de preocupación.

Consejo:

Cuando veas que sientes la necesidad de beber alcohol para ahogar tus preocupaciones y penas, sal de la casa y corre!, ve a un parque y corre sin parar, para que liberes las tensiones que te llevan a beber.

Comenzarás:

En el momento que sientes que solo el alcohol te solucionará los problemas.

Consejo 8

IGNORA LOS TABLOIDES

Hoy en día los medios de comunicación nos invaden con malas noticias e imágenes completamente agobiantes. Las historias son siempre inquietantes y no hacen más que provocarnos las lágrimas a cada momento. O peor aún, nos hace pensar cómo podremos proteger a los nuestros, hijos y familia, de todas estas desgracias que nos rodean.

Esta continua información de miseria y de crisis mundial, ya nos hace salir de casa o llegar al trabajo con 1000 preocupaciones adicionales, a las que ya venimos teniendo.

Ejercicio que te propongo:

Durante una semana, evita el exceso de noticias en la tele, evita que tus hijos vean el noticiario mientras tú estás en el sofá.

Invierte ese mismo tiempo en escuchar música, o simplemente beber tu café de la mañana en paz y armonía.

Vierte tus energías en organizar, planificar, disfrutar...

Cuando comenzar?

Mañana en el desayuno lo pondrás en práctica!

Consejo 9

LLORA!

Normalmente asociamos el llorar con la pérdida y el sufrimiento, pero ni siempre es así. La verdad es que normalmente la mujer tiene más facilidad para llorar que el hombre. Muchas veces el hombre por factores sociales se reprime de hacer aflorar sus sentimientos y emociones, parece que dentro de las normas sociales está escrito: Los Hombres no pueden llorar!..., actualmente creo que las cosas han cambiado y creo que si lo que te apetece es llorar o salir corriendo, debes hacerlo, no importa si eres hombre o mujer, debes hacer aquello que te libere de tu estrés y tus preocupaciones, pero atención!: siempre sin dañar a los otros, tus familiares o a quienes te rodean. Libérate, pero no dañes.

Consejo:

No te puedo aconsejar que marques en la agenda cuando llorar, pero si te puedo decir, que cuando te apetezca, hazlo...

No te importes de lo que digan los demás, piensa en ti y en la liberación de tus energías negativas, tus pesares, tus angustias.

Si te hace sentir mejor anda y llora en el parque, viendo el mar, en tu cuarto, o frente a la tele mientras ves una película que te ha tocado el corazón (esto va también para los hombres).

Consejo 10

HAZ ALGO QUE TE AGRADE

Estoy completamente segura que tienes alguna actividad que te llame la atención, y que te guste mucho. Quizás coleccionar algo, realizar alguna actividad manual, armar un puzzle, plantar flores, bricolaje, entre otras.

Hacer algo así es excelente para relajar, porque tu concentración y toda tu atención estará centrada en esa actividad, en los materiales que necesitas, en los planes para terminarlo, etc. Además en cuanto estés ocupado con tu actividad super agradable, las preocupaciones desaparecerán.

Te propongo:

Que si tienes una actividad que te guste, que la retomes, que veas nuevamente los materiales que necesitas y la pongas en marcha.

Si eres de aquellas personas a las que les gustaría realizar algo pero todavía no saben que les gusta o te gustan muchas cosas y no sabes que escoger, te propongo que escribas una lista de tus

preferencias, luego analiza cual te haría más feliz si la realizaras, ve que necesitas para comenzar, organiza el tiempo en el caso de que tengas que ir a comprar algo de material, y ponlo en marcha!

Para comenzar cuándo?

Este fin de semana!!!

Consejo 11

CREA ENLACES

Hoy en día oímos hablar de las redes sociales, y digamos que este consejo se relaciona con ese aspecto, conectar!

Básicamente debes crear más enlaces en tu vida, debes ser parte de algo más grande que tú. Debes ampliar tus conexiones familiares, amigos, vecinos, trabajo, iglesia.

La ampliación de las conexiones en tu vida, te hará sentir fuerte y te disminuirá la sensación de vulnerabilidad, que normalmente nos afecta mucho cuando tenemos problemas relacionados con las personas.

Ejercicio para crear tus enlaces:

Re-conecta con aquel familiar, amigo o compañero de trabajo, con el que no hablas hace algún tiempo, o con los que has perdido el contacto por falta de tiempo en tu vida. Coge la agenda o busca en el facebook a esa persona con la que te gustaría contactar de nuevo. Marca un encuentro y vive las nuevas experiencias y recuerdos, eso sí, no lo dejes escapar nuevamente.

Comenzarás:

Tan pronto cuanto te sea posible, luego de haber planificado tu semana y tu actividad extra. Encuentra el tiempo que se adapte a ti y tu nueva conexión.

Ya me dirás que tal ha sido.

Consejo 12

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Estamos cansados de escuchar y leer sobre la alimentación y el comer bien, pero lo cierto es que se trata de un aspecto fundamental. El hecho de que nos alimentemos mal, o que dejemos de comer para tener más tiempo de hacer otras cosas, no trae nada productivo a tu vida. Todo lo contrario, te estás causando otro tipo de problemas a tu organismo.

Segregas más ácidos estomacales, inconscientemente quedas más susceptible a irritarte con las situaciones, sin contar, el mal aliento que produce el estar sin comer.

Por otro lado, tu falta de planificación y organización hace que, tengas que comer cualquier cosa que encuentres en la calle, por consecuencia, comienzas a engordar y a perder la figura. Como ves, el dejar de comer y alimentarse mal solo te trae más preocupaciones y estrés a tu vida, así que toma atención a este aspecto.

Ejercicio que harás:

Buscarás tus pausas para comer, y las utilizarás para comer y NO para trabajar o adelantar algo que has dejado atrás. No saldrás de casa sin desayunarte! Debes comer antes de salir, y mientras lo hagas, no leas la prensa ni veas el noticiario, toma esos 10 minutos para ti y tu cuerpo.

Comenzarás:

Desde ahora, cuándo es tu próxima hora de comer? Entonces comienza.

Con la esperanza en que mis consejos te ayuden, te deseo muy buena suerte una excelente relajación!

www.TecnicasDeRelajacion.org