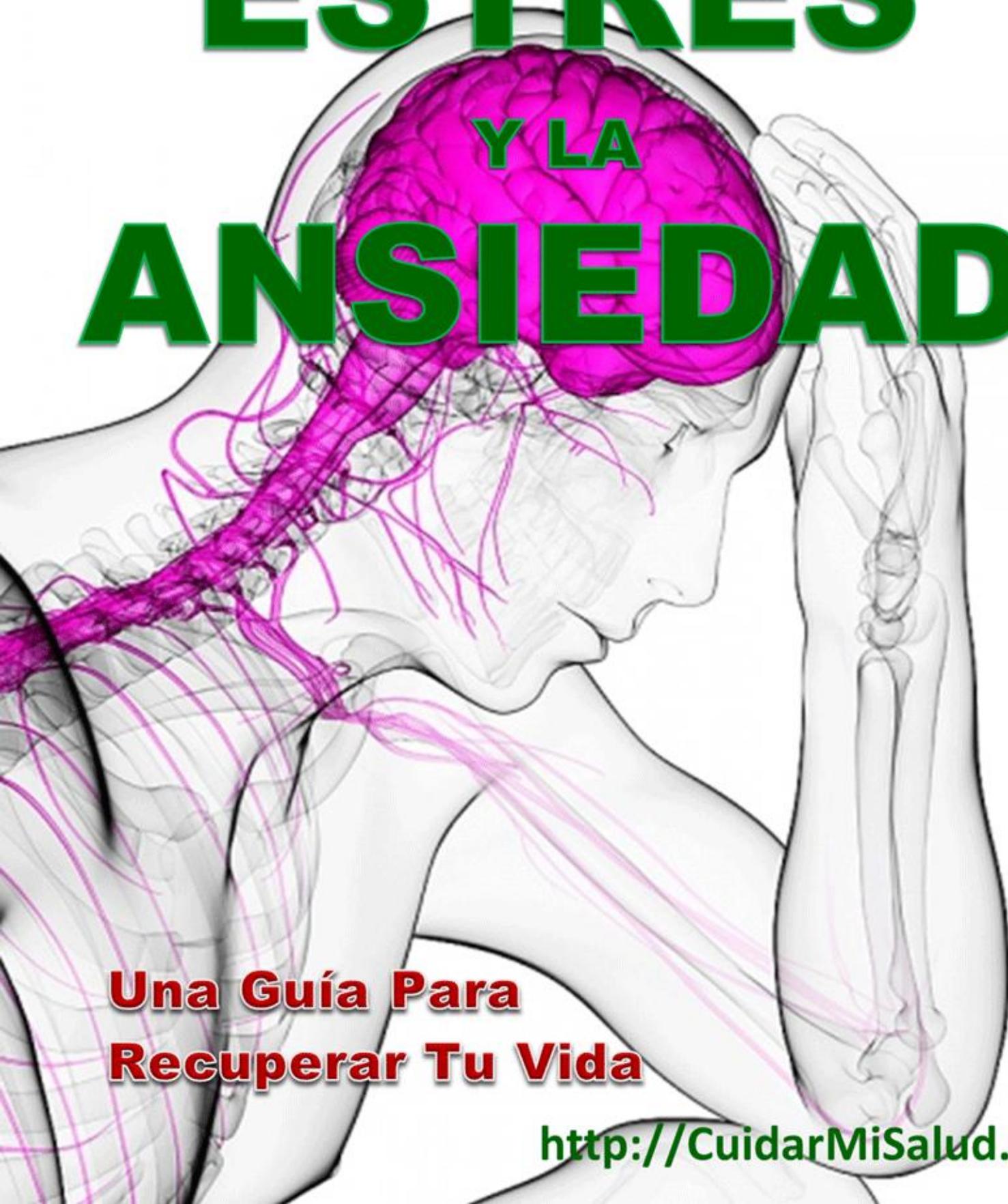


ELIMINA EL ESTRÉS

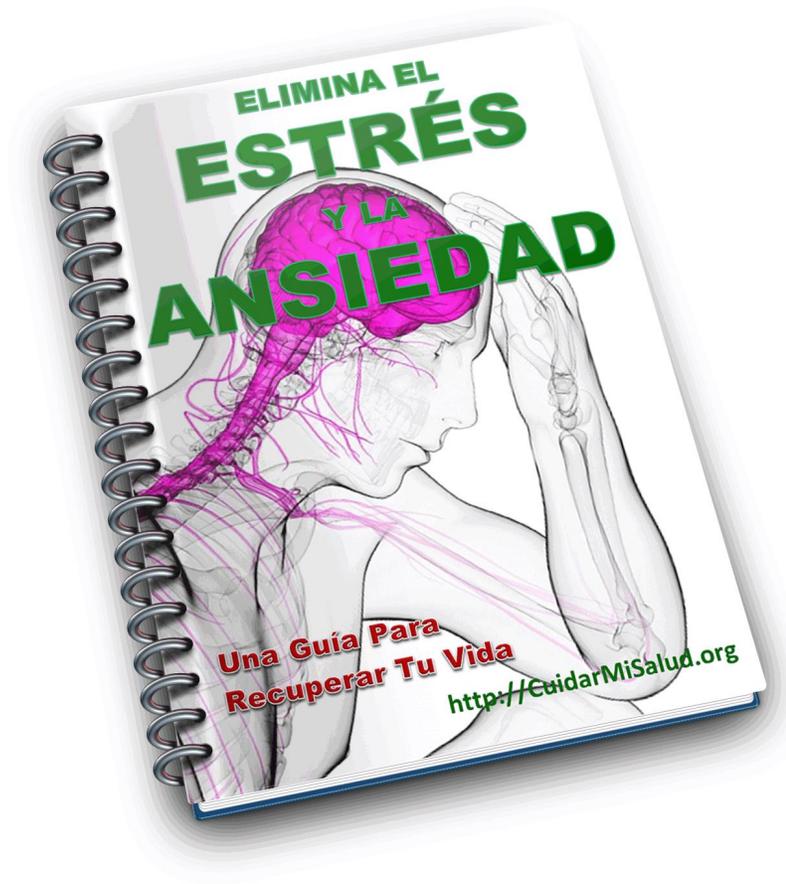
Y LA ANSIEDAD



**Una Guía Para
Recuperar Tu Vida**

<http://CuidarMiSalud.org>

ELIMINA EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD



<http://CuidarMiSalud.org>

Términos y Condiciones

Este libro y toda la información que se proporciona aquí son exclusivamente para fines educativos y de divulgación. El autor, creador y editor de esta guía no son médicos. La información contenida en este sitio no debe interpretarse como consejo médico.

Antes de comenzar cualquier programa de pérdida de peso, ejercicios o algún programa de dieta es de vital importancia que contactes a tu médico.

Ninguna garantía puede ser creada o ampliada por representantes de ventas o materiales de venta por escrito. Los consejos y estrategias pueden no ser adecuados para tu situación. Siempre debes consultar con un profesional médico cuando se trata de alguna condición médica o programa relacionado con tu salud y bienestar.

La información sobre salud y de dieta no se puede generalizar a la población en general. Ten presente que debes consultar con un médico cualificado en el momento de embarcarte en cualquier programa. Ni el editor ni el autor se hace responsable de cualquier pérdida de beneficios o cualquier otro daño comercial como resultado del uso de esta guía.

Todos los enlaces son a título indicativo y no están garantizados por el contenido, exactitud o cualquier otra finalidad implícita o explícita. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistemas de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, escaneo o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la editorial y el autor.

Tabla De Contenido

Introducción	6
¿Por Qué Estamos Tan Estresados?	8
Comportamientos Que Bloquean El Mantenerse Libre Del Estrés	11
¿Estrés o Ansiedad?	13
Tiempo Para Examen Y Diagnostico	17
Ataques De Pánico	20
Tratamiento De Ataques De Pánic	24
Cálmese Con Visualización	28
Utilizando La Música Para Combatir El Estrés	32
Auto-Hipnosis Para El Estrés	36
Manejo Del Estrés	42
Más Manejo Del Estrés	46
Eliminar El Estrés	51
Has una pausa	52
Relajación En El Trabajo	55
Conclusión	58

Introducción



Parece que se oye todo el tiempo de casi todos los que conocemos, "¡Estoy tan estresado!". Las presiones abundan en la actualidad. Esas presiones causan estrés y ansiedad, y muchas veces estamos mal equipados para hacerle frente a los factores estresantes que desencadenan la ansiedad y otros sentimientos que pueden hacernos enfermar. Literalmente, hacernos enfermar.

Las estadísticas son alarmantes. Uno de cada ocho estadounidenses 18-54 años sufre de algún trastorno de ansiedad. Esto suma más de 19 millones de personas! Las investigaciones realizadas por el Instituto Nacional de Salud Mental ha demostrado que los trastornos de ansiedad son el problema número uno de salud mental entre las mujeres estadounidenses y sólo son superadas por el alcohol y el abuso de drogas por los hombres.

Las mujeres sufren de ansiedad y estrés casi dos veces más que los hombres. Los trastornos de ansiedad son la enfermedad mental más común en Estados Unidos, superando incluso a la depresión en los números. La ansiedad es el problema de salud mental más común que enfrentan los adultos mayores de 65 años de edad. Los trastornos de ansiedad le cuestan a USA \$46.6 mil millones al año. Las víctimas de la ansiedad tienen un promedio de visitar a cinco médicos antes de ser diagnosticado correctamente.

Lamentablemente, el estrés y la ansiedad van de la mano. De hecho, uno de los principales síntomas de estrés es la ansiedad. Y las cuentas de estrés para el 80 por ciento de todas las enfermedades, ya sea directamente o indirectamente.

De hecho, el estrés es más peligroso de lo que pensábamos. Probablemente has escuchado que se puede elevar la presión arterial, lo que aumenta la probabilidad de un accidente cerebrovascular en el futuro lejano, pero recientemente un folleto del seguro de salud afirmó que 90 por ciento de las visitas a un médico de atención primaria son los trastornos relacionados con el estrés.

Elimina El Estrés Y La Ansiedad

La Revista Psicología de la Salud informa que el estrés crónico puede interferir con la función normal del sistema inmunológico del cuerpo. Y los estudios han demostrado que las personas estresadas tienen una mayor vulnerabilidad a contraer una enfermedad y son más susceptibles a las enfermedades alérgicas, autoinmunes o cardiovasculares.



Los médicos coinciden en que durante el estrés crónico, las funciones del cuerpo que no son esenciales para la supervivencia, como los sistemas digestivo e inmunológico, se cierran. "Esto es por qué las personas se enferman", dice. También hay muchos casos de enfermedades psicosomáticas, enfermedad con un lado emocional o psicológico a la misma.

Además, el estrés a menudo lleva a las personas a responder de maneras poco saludables como fumar, beber alcohol, comer mal, o convertirse físicamente inactivos. Esto daña el cuerpo además del uso y desgaste de la propia tensión.

El estrés es una parte de la vida diaria. Es la forma en que reaccionamos a lo que hace toda la diferencia en el mantenimiento de nuestra salud y bienestar. Las presiones se producen a lo largo de la vida y las presiones causan estrés. Deben darse cuenta de que nunca desaparezcan por completo del estrés en su vida, pero se puede aprender técnicas de afrontamiento a su vez que el estrés en una situación saludable.

Cuando tuve por primera vez la idea de escribir este libro, pensé inmediatamente: "Por supuesto, puedes eliminar el estrés y la ansiedad al encerrarte en una habitación y no hablar con nadie nunca más". Pero eso no sería hacer un libro muy informativo ahora ¿verdad?

He sufrido de trastornos de ansiedad causados por el estrés durante años. He aprendido un poco cómo lidiar con eso, aunque siempre estoy aprendiendo cosas nuevas y hacer frente a los mecanismos. Así que lo que he hecho en este libro se toma algunas de mis propias experiencias y las combinó con el

asesoramiento de expertos para darle las herramientas que le ayudarán en situaciones de estrés.

Yo también he descrito diferentes formas de enfrentar la ansiedad debilitante y ataques de pánico que muchas personas padecen. Durante la investigación de este libro, me he encontrado un poco de información increíble y no puedo esperar para compartirlo. He aprendido mucho a mí mismo, así que vamos a buscar la forma de eliminar el estrés y la ansiedad de tu vida!

¿Por Qué Estamos Tan Estresados?

Estamos viviendo tiempos difíciles y las cosas no parecen ser cada vez más fácil. A veces la vida puede parecer terriblemente dolorosa e injusto, pero de alguna manera nos las arreglamos para luchar, día tras día, esperando y rezando para que las cosas mejoren pronto.

Pero día a día el mundo se está convirtiendo en un lugar más loco y más inseguro para vivir, por no hablar de estrés. Nada parece más seguro. Millones de personas están en niveles récord de deuda. Muchos están perdiendo sus empleos, sus hogares, su salud y, a veces incluso su cordura. La preocupación, la depresión y la ansiedad parecen haberse convertido en una forma de vida de demasiadas personas.

Parece que hemos entrado en la era de la ansiedad. De hecho, en 2002, la portada de la revista Time proclamó esta alto y claro en una de sus portadas como la historia destacada en esta cuestión. El estrés y la incertidumbre de vivir en el siglo 21 constante sin duda han pasado factura, y como resultado, muchos de nosotros parece que vivimos una vida de constante temor y preocupación.

Cuando ocurrieron los ataques terroristas del 11 de septiembre, este estrés constante y la preocupación parecía

Elimina El Estrés Y La Ansiedad

simplemente ser magnificado. De hecho, muchas personas incluso ahora cuatro años más tarde informaron que todavía tienen miedo de que algo de esa magnitud podría ocurrir de nuevo - tal vez más cerca de ellos.



A su vez en las noticias y abrir un periódico nos bombardean con imágenes e historias inquietantes. Comenzamos a preguntarnos si estamos seguros en ninguna parte. En esto, la era de la información, nunca antes habíamos tenido tanto acceso a tanta información.

La economía es otro factor de estrés. Nuestro país está en deuda y también lo son muchos estadounidenses. Los altos precios del gas, los costos de vivienda exorbitantes, incluso el costo de los alimentos han enviado a muchos estadounidenses a trabajar en empleos que son insatisfactorios y tediosos. Trabajan en estos puestos de trabajo porque necesitan un sueldo. Hoy en día, es más importante para llevar a casa el tocino en lugar de trabajar en una carrera de ensueño.

Tener más mujeres en trabajando se suma a la tensión. Así que muchas mujeres sienten la necesidad de hacer algo para todos, y que incluya una fuente de ingresos, encargada de casa, madre, esposa, hija y hermana. El único problema con esto es que algunas mujeres simplemente no tienen ningún tiempo para sí mismas, contribuyendo así a sus niveles de estrés están a un máximo histórico.

Incluso los niños pueden sentir la presión del estrés y la ansiedad. Los adolescentes que quieren ir a la universidad se encuentran empujando a sí mismos durante sus estudios para tratar de obtener becas para que puedan asistir a escuelas que no les aumente el costos de matrícula.

Ellos se ven obligados a mantener un trabajo a tiempo parcial para ganar dinero extra que sus padres ya no pueden permitirse.

Elimina El Estrés Y La Ansiedad

Los teléfonos celulares, el internet, palms, 'i-pods - estamos siempre en movimiento y siempre accesibles. No hacemos tiempo para relajarnos y disfrutar de la vida más. ¿Por qué no? Sin duda debes!



Sentimos la presión de hacer estas cosas porque creemos que tenemos que hacerlo, no porque queremos. Con demasiada frecuencia, es difícil que la gente acabe por decir "No".

Todos nosotros experimentar situaciones que pueden causar que estemos estresados o nos sintamos ansiosos. Las razones son demasiadas para observar, pero pueden incluir, la compra de una propiedad, tener invitados que permanezcan más, la intimidación, los exámenes, el cuidado de los niños, la gestión de las finanzas, problemas de relación, los viajes, etc.

El estrés es una función "normal" de la vida cotidiana. Sólo cuando aparece para hacerse cargo de nuestras vidas, luego se convierte en un problema.

Cada uno tendrá diferentes razones por las que una situación hace presión. Como regla general es que cuando no nos sentimos con el control de la situación, entonces sentimos sus garras haciéndonos sentir preocupados o "estresados".

Si el estrés se debe a que no nos sentimos en control de la situación, la respuesta es tratar de revertir esto y recuperar ese control. La buena noticia es: TU PUEDES!

Todo lo que necesitas lo tienes en tú interior para superar el estrés y la ansiedad que te acompaña. El problema es que a menudo no nos damos cuenta de que tenemos el control, porque nos sentimos fuera de control a la vez. Sin embargo, las herramientas están ahí, sólo hay que utilizarlos.

Veamos primero las barreras que ponemos hasta que nos impiden ser saludable y deshacerse de nuestra ansiedad y el estrés.

Comportamientos Que Bloquean El Mantenerse Libre Del Estrés

Existen tres comportamientos obsesivos que es probable que te estén impidiendo el proceso de curación y dejes de disfrutar de una vida libre de estrés. El reconocimiento de estas barreras puede ser un gran primer paso para deshacerse de los problemas que van con estar demasiado estresado.

La primera es la negatividad obsesiva. Cuando estás obsesivamente negativo, significa que tienes una tendencia a ser "negativo" sobre las personas, lugares, situaciones, y las cosas en tu vida.

Tal vez te encuentras diciendo cosas como: "No puedo hacer esto!" o "Nadie entiende!" o "nada funciona" ,por ejemplo. Puedes estar haciendo esto inconscientemente, pero esencialmente tienes lo que se conoce como una actitud amarga, lo que te impide saber que se siente al ver la vida desde una lente positiva y disfrutar de la belleza en sí mismo y la gente que te rodea. Hay un mundo ahí afuera para ti... con la felicidad y el pensamiento positivo.

Entonces tienes el perfeccionismo obsesivo. Al participar en el perfeccionismo obsesivo, estás centrado en tratar de hacer todo lo posible "tan" hasta el punto de conducir a ti mismo en un estado de ansiedad. Puede encontrarse haciendo declaraciones como: "Tengo que hacer esto o voy a ser un fracaso!" o "Si no soy preciso, la gente estará enojada conmigo! "Una vez más, este comportamiento puede ser totalmente bajo el umbral de tu conciencia, sino que interfiere en gran medida con tu capacidad para disfrutar de las cosas sin sentirse "tenso".

Por último está el análisis obsesivo. Cuando estás obsesionado sobre el análisis de las cosas, te encuentras queriendo arreglar una tarea o un problema una y otra vez. Por ejemplo, puede que te encuentres haciendo declaraciones como: "Tengo que ver esto otra vez, estudiarla y conocerla por dentro y por fuera... si no, no

puedo descansar!" o "Si me relajo y dejo que las cosas no se revisen, las cosas irán mal!"

Mientras que el pensamiento analítico es una excelente característica, hacerlo en exceso nunca tendrás que parar y oler las rosas porque estás demasiado ocupado tratando de analizar todo y a todos a tu alrededor. La percepción de este tipo de comportamiento es una de las claves más importantes para soltar el estrés y conseguir el poder absoluto sobre su ansiedad.

Si te encuentras involucrado en cualquiera de los "comportamientos de bloqueo" anteriores, hay dos cosas que puedes hacer para ayudarte a ti mismo. En primer lugar, pedir a la gente que conoces, que te respondan con toda confianza 3 preguntas "¿Soy negativo por las cosas?", "¿Me quejo mucho?" Y "¿Es difícil si estoy aquí?"

Esto puede ser difícil para puedas escuchar, ya que la verdad a veces duele mucho. Pero el conocimiento que se obtiene de la evaluación de los demás no tiene precio, y sabrás exactamente cómo te ven los demás. Acepta sus comentarios como información útil, y date cuenta de que vas a obtener una visión increíble de lo que escuchas.

En segundo lugar, lleva un diario para anotar y establecer pautas de cuando utilizas conductas de bloqueo. Incluso si no te gusta la idea de la escritura, puede hacer pequeñas entradas en un cuaderno o un diario cada día. La mejor parte es que comenzarás a ver los patrones de su comportamiento que revelan exactamente lo que estás haciendo para evitar curarte de tu ansiedad.

Te damos algunas técnicas que revientan el estrés más tarde en el libro, pero hay que reconocer estos bloqueos primero para que puedas pasar a la etapa de "curación" y vencer el estrés y la ansiedad.

Mucha gente piensa que el estrés y la ansiedad son la misma cosa. Esto no podría estar más lejos de la verdad.

¿Estrés o Ansiedad?

Contrariamente a la creencia popular, hay una diferencia entre el estrés y la ansiedad. El estrés proviene de las presiones que sentimos en la vida, ya que somos empujados por el trabajo o cualquier otra tarea que pone una presión indebida sobre la mente y el cuerpo, la adrenalina se libera, una prolongada estancia de la hormona que causa la depresión, el aumento de la presión arterial, los efectos negativos y otros cambios.

Uno de estos efectos negativos es la ansiedad. Con la ansiedad, el miedo supera todas las emociones acompañadas por la preocupación y temor, por lo que una persona en un recluso y una bolsa llena de nerviosismo. Otros síntomas son dolor en el pecho, mareos y dificultad para respirar y los ataques de pánico.

El estrés es causado por un factor o factores de estrés que causan estrés existente. La ansiedad es el estrés que continúa después de que el estrés se ha ido. El estrés puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso, nervioso o incluso ansioso. Lo que es estresante para una persona no necesariamente es estresante para otra.

La ansiedad es un sentimiento de recelo o de miedo y casi siempre se acompaña de sensación de muerte inminente. La fuente de este desasosiego no siempre se sabe o se reconoce, lo cual puede aumentar la angustia que se siente.

El estrés es la forma en que nuestros cuerpos y mentes reaccionan a algo que altera el equilibrio normal en la vida, un ejemplo de estrés es la respuesta que sentimos cuando estamos asustados o amenazados. Durante los eventos estresantes nuestras glándulas suprarrenales liberan adrenalina, una hormona

que activa los mecanismos de defensa de nuestro cuerpo causando latir con fuerza a nuestro corazón, que la presión arterial se eleve, los músculos tensos y las pupilas de los ojos se dilatan.

La principal indicación de un aumento del estrés es una escalada de tu pulso, sin embargo, un pulso normal no significa necesariamente que no está estresado. Dolores constantes, palpitaciones, ansiedad, fatiga crónica, llorar, comer en exceso o no comer bien, infecciones frecuentes y una disminución en tu deseo sexual son los signos que puedes notar que indican que puedes estar bajo tensión.

Algunas personas son más susceptibles que otras al estrés, para algunos, incluso las decisiones cotidianas parecen insuperables. Decidir lo que tienen para la cena o qué comprar en la tienda es un dilema aparentemente monumental para ellos. Por otro lado, existen aquellas personas que parecen prosperar bajo estrés por convertirse altamente en productivos, están impulsados por la fuerza de la presión.

La investigación muestra que las mujeres con hijos tienen mayores niveles de hormonas relacionadas con el estrés en la sangre que las mujeres sin hijos. ¿Significa esto que las mujeres sin hijos no experimentan el estrés? Por supuesto que no!

Esto significa que las mujeres que no tienen hijos no pueden experimentar la tensión con la frecuencia o en el mismo grado que lo hacen las mujeres con niños. Esto significa que las mujeres con hijos es especialmente importante programar tiempo para sí mismas, estarás en un mejor estado de ánimo para ayudar a tus hijos y cumplir con el desafío diario de ser una madre una vez que se reduce tu nivel de estrés.

La ansiedad, por el contrario, es una sensación de malestar. Todo el mundo experimenta cuando se enfrentan a una situación de estrés, por ejemplo, antes de un examen o una entrevista, o durante un momento preocupante como una enfermedad. Es

normal sentir ansiedad cuando se enfrentan a algo difícil o peligroso y ansiedad leve puede ser una experiencia positiva y útil.

Sin embargo, para muchas personas, la ansiedad interfiere con la vida normal. La ansiedad excesiva se asocia a menudo con otros trastornos psiquiátricos, como la depresión. La ansiedad se considera anormal cuando es muy prolongada o grave, ocurre en ausencia de un evento estresante o está interfiriendo con las actividades diarias tales como ir a trabajar.

Los síntomas físicos de la ansiedad son causados por el cerebro que envía mensajes a las diferentes partes del cuerpo para prepararse para la "lucha o huida". El corazón, los pulmones y otras partes del cuerpo se pondrán a trabajar más rápido. El cerebro también libera hormonas del estrés, como la adrenalina. Indicadores comunes de ansiedad excesiva incluyen:

- Diarrea
- Sequedad en la boca
- Latidos rápidos o palpitaciones
- Insomnio
- Irritabilidad o enojo
- Incapacidad para concentrarse
- Miedo de estar "loco"
- Sensación de irrealidad, y no en el control de sus acciones que se llama despersonalización

La ansiedad puede ser provocada de muchas maneras. Obviamente, la presencia de estrés en tu vida puede hacer que tengas pensamientos de ansiedad. Muchas personas que sufren de trastornos de ansiedad ocupan su mente por la preocupación excesiva.

Ciertas drogas, tanto psicoactivas como medicinales, pueden llevar a síntomas de ansiedad ya sea debido a los efectos secundarios o a la abstinencia de la droga. Estos medicamentos incluyen la cafeína, el alcohol, la nicotina, el resfriado, y descongestionantes, broncodilatadores para el asma, antidepresivos

tricíclicos, cocaína, anfetaminas, pastillas de dieta, medicamentos para el TDAH y medicamentos para la tiroides.

Una mala alimentación también puede contribuir al estrés o a la ansiedad, por ejemplo, los niveles bajos de vitamina B12. La ansiedad por desempeño está relacionada con situaciones específicas como presentar un examen o hacer una presentación en público. Trastorno de estrés postraumático (TEPT) es un trastorno de estrés que se desarrolla después de un evento traumático como la guerra, asalto físico o sexual, o un desastre natural.

En casos muy raros, un tumor de la glándula suprarrenal (feocromocitoma) puede ser la causa de la ansiedad. Esto sucede debido a una sobreproducción de hormonas responsables de los sentimientos y síntomas de la ansiedad.

Mientras que en la ansiedad puede parecer un poco de miedo, lo que es aún más aterrador es que la ansiedad y el estrés excesivo pueden conducir a la depresión. El sufrimiento de la depresión puede ser una lucha de toda la vida como bien se sabe, pero la buena noticia es que todo esto es manejable!

Por lo tanto, vamos a tomar algunas pequeñas pruebas para ver si estás sufriendo de mucho estrés, exceso de ansiedad o depresión.

Tiempo Para Examen y Diagnostico

Antes de empezar aquí, vamos a decirte que no somos profesionales de la medicina. Esta información proviene de fuentes confiables y no está destinado a ser una herramienta de diagnóstico completa de ninguna manera. Estas pruebas son simplemente pautas que te ayudarán a reconocer los problemas que puedas tener y ser capaz de hacer frente eficazmente a esos problemas.

Debido a la depresión, puede ser el más grave de nuestros temas, vamos a empezar por ver si es posible que esté deprimido. Ten en cuenta que cada uno tiene sus días "azules". Lo que separa a la depresión clínica desde la simple melancolía es que los síntomas se producen durante un período de tiempo. Ellos no vienen y se van, se quedan alrededor por un tiempo y puede afectar negativamente a tu vida.

Hazte las siguientes preguntas. Responde sí si has estado sintiéndote de esta manera continuada durante un período de dos semanas.

- 1) ¿Te encuentras constantemente triste?
- 2) ¿Estás desmotivado para hacer cosas simples como bañarte, limpiar la casa o hacer la cena?
- 3) ¿La gente te dice que eres demasiado irritable?
- 4) ¿Tiene problemas para concentrarse?
- 5) ¿Te sientes aislado de familiares y amigos, incluso cuando están a tu alrededor?
- 6) ¿Ha perdido interés en sus actividades favoritas?
- 7) ¿Te sientes sin esperanza, inútil o culpable por ninguna razón en absoluto?
- 8) ¿Estás siempre cansado y tienes problemas para dormir?
- 9) ¿Has cambiado significativamente su peso?

Si puedes responder "Sí" a cinco o más de estas preguntas, podrías estar sufriendo de depresión clínica. Es importante que busques la ayuda de un profesional de la medicina ya sea un médico o un terapeuta. Existen muchos medicamentos por ahí que puede ayudar con la depresión.

Siempre he tratado de negar mi propia depresión, pero una vez que empecé a tomar un antidepresivo, no podía creer la diferencia que hace una pastilla al día! Me dio la libertad del "agujero negro" que había caído en y me ayudó a disfrutar de la vida otra vez, así que si piensas que estás deprimido, ¡ACTUA AHORA! ¡Te mereces ser feliz!

Elimina El Estrés Y La Ansiedad

Pero este libro es sobre el estrés y la ansiedad, así que vamos a ver si está demasiado estresado. Pregúntate lo siguiente:

18

- 1)** ¿Te preocupas constantemente y el ciclo con el diálogo interno negativo?
- 2)** ¿Tienes dificultad para concentrarte?
- 3)** ¿Te enojas y reaccionas con facilidad?
- 4)** ¿Tienes dolores recurrentes en el cuello o en la cabeza?
- 5)** ¿Rechinas los dientes?
- 6)** ¿Te sientes a menudo abrumado, ansioso o deprimido?
- 7)** ¿Alimentas tu estrés con hábitos poco saludables como comer o beber en exceso, fumar, discutir en exceso o evitas para tí mismo la vida de otras maneras?
- 8)** Hacer pequeños placeres no te satisfacen?
- 9)** ¿Experimentas destellos de ira por un problema menor?

Si contestas "sí" a la mayoría de estas preguntas, entonces tiene tensión excesiva en tu vida. La buena noticia es que has comprado este libro y aprenderás muchas técnicas valiosas para hacer frente a este estrés. Pero ya llegaremos a eso más adelante!

Vamos a pasar a la ansiedad.

- 1)** ¿Sientes dificultad para respirar, palpitaciones del corazón o sacudidas mientras está en reposo?
- 2)** ¿Tienes miedo de perder el control o volverte loco?
- 3)** ¿Evitas situaciones sociales por miedo?
- 4)** ¿Tienes miedo a objetos específicos?
- 5)** ¿Temes que estarás en un lugar o situación de la cual no se puede escapar?
- 6)** ¿Sientes miedo de salir de su casa?
- 7)** ¿Tienes pensamientos recurrentes o imágenes que se niegan a desaparecer?
- 8)** ¿Te sientes obligado a realizar ciertas actividades en repetidas ocasiones?
- 9)** ¿Revives persistentemente un suceso perturbador del pasado?

Elimina El Estrés Y La Ansiedad

Si respondes "sí" a más de cuatro de estas preguntas puede indicar un trastorno de ansiedad.

19

Sufrir depresión, exceso de estrés o ansiedad excesiva puede poner en peligro tu salud general y es el momento de tomar medidas para superar esta, ¡AHORA!

El estrés y la ansiedad afectan a muchos factores en nuestro cuerpo no sólo en nuestro estado mental. El cáncer y otras enfermedades mortales están relacionados con el estrés y la ansiedad debido a los cambios en la composición química de nuestro cuerpo debido al estrés y la ansiedad.

Tú no tienes que ser una víctima del estrés y la ansiedad, sólo debes tener disciplina y tener un horario adecuado. No tomes cualquier cosa que no puedas manejar, esto será de mucha ayuda. Conoce tus limitaciones y adhiérete a ellas. No debes sobre esforzarte. Sólo trata de resolver una cosa a la vez.

Puede llevar una vida y una carrera exitosa y satisfactoria, ser productivo sin la necesidad de poner en peligro tu salud. Si no es así, no solo te estás matando a ti mismo, también te estás olvidando de tu familia y amigos te rodean.

El estrés es una parte natural de la vida. Puede ser tanto física como mental y gran parte de ella puede venir de las presiones cotidianas. Cada uno maneja el estrés de manera diferente, algunos mejores que otros.

Si no se controla, sin embargo, el estrés puede causar trastornos físicos, emocionales y de comportamiento que pueden afectar tu salud, la vitalidad y la paz de la mente, así como las relaciones personales y profesionales.

Como hemos dicho, el estrés y la ansiedad pueden conducir a ataques de pánico. Hablando de experiencia, puedo decir que un ataque de pánico puede ser una situación grave. Vamos a explorar ese tema un poco más.

Los Ataques De Pánico

Una de las consecuencias desafortunadas de quién sufre de estrés excesivo y la ansiedad es una reacción física del cuerpo a la situación. Es como si tu cuerpo te estuviera diciendo que necesitas descansar un momento. Excepto cuando está teniendo un ataque de pánico, es cualquier cosa menos estar tranquilo.

Tuve mi primer ataque de pánico mientras regresaba a mi casa después de un juego fútbol. Estábamos a unos 30 kilómetros de nuestra casa cuando comencé a sentirme un poco "apagado". Tenía problemas para respirar, mi cuerpo se sentía desconectado, y mi corazón latía a lo que parecían ser 90 millas por hora.

Pare la camioneta a un lado y salí con la esperanza de "caminar fuera". Pero no funcionó. No importa lo que yo intentaba, no podía respirar. Sentí que me estaba muriendo. Recuerdo haber dicho una y otra vez, "Por favor, no ahora. No estoy listo. "Fue horrible.

La buena noticia es que no me estaba muriendo. ¡obviamente! Pero esa noche comenzó un viaje terrible para mí de cómo mi cuerpo reacciona al estrés y ansiedad excesivas. Desde entonces, he tenido muchos ataques de pánico, pero también he aprendido a reconocer que uno puede aprender a cómo controlarlo. No siempre serás capaz de apoderarte del control por completo, y de vez en cuando puedes caer en pánico, pero es mucho mejor saber cómo controlarlo.

Por lo tanto, echemos un vistazo a los signos que puedes estar teniendo para un ataque de pánico. La siguiente lista da señales de advertencia de testigo de un ataque de pánico que se aproxima.

- Palpitaciones
- Un corazón fuerte o un ritmo cardíaco acelerado
- Sudoración
- Temblores o sacudidas

- Dificultad para respirar
- Una sensación de ahogo
- Dolor en el pecho o malestar
- Náuseas o calambres estomacales
- Sensación de irrealidad
- Miedo a perder el control o volverse loco
- Miedo a morir
- Entumecimiento o sensación de hormigueo en la cara y en las extremidades
- Escalofríos o sofocos

Te sorprenderás de cuántas personas van a la sala de emergencias de un hospital completamente seguro de que están teniendo un ataque al corazón, sólo para descubrir que se trata de un ataque de pánico. ¡Son muy intensos!

Es muy difícil para tus seres queridos que se imaginen o incluso entender lo que está pasando cuando se tiene un ataque de pánico. Pueden perder la paciencia contigo, dirán algo como "superarlo", o piensan que estás fingiendo. Puede ayudar si se les muestra el siguiente escenario.

Está de pie en la cola del supermercado. Ha sido una larga espera, pero sólo hay un cliente para llegar a la caja. Espera, ¿qué fue eso?

Se forma una sensación desagradable en la garganta, el pecho se siente apretado, ahora una falta repentina de aliento, y lo sabes, tu corazón da un vuelco. "Por favor, Dios mío aquí no".

¿Has un análisis rápido del territorio por lo que te amenaza? Cuatro caras hostiles están detrás de ti y una persona se encuentra en frente. Alfileres y agujas parecen pincharte a través de tu brazo izquierdo, te sientes un poco mareado y luego la explosión de terror, ya que temen lo peor. Vas a tener un ataque de pánico.

Ahora no hay ninguna duda en tu mente que de que esto va a ser algo grande. Bueno, es hora de que te centres. Tu sabes cómo lidiar con esto, por lo menos se supone que lo hagas! Comienzas a respirar profundamente a través de la nariz y exhalar a través de la boca.

Visualiza pensamientos relajantes una y otra vez, mientras respiras piensa "Relax" y luego exhala. Si no pareces estar teniendo algún efecto positivo, concéntrate solamente en la respiración para que no te sientes cohibido y más tenso.

Tal vez si intentas relajar los músculos. Tensa los hombros, mantenlos tensos durante 10 segundos y luego suelta. Inténtalo de nuevo.

Ahora, la adrenalina se está bombeando realmente a través de tu sistema, sientes hormigueo y sensaciones incómodas en todo tu cuerpo y ahora la sensación terrible de perder el control completo envuelve tus emociones.

Nadie a tu alrededor tiene idea del terror que estás experimentando. Para ellos es sólo un día normal y otra línea lenta y frustrante en el supermercado.

Te das cuenta de que no hay más opciones, es hora de correr y te disculpas en la línea y te sientes avergonzado porque es tu turno para pagar. El cajero te mira perplejo al salir de la línea y te hasta la puerta.

No hay tiempo para excusas, necesita para estar a solas. Te sales del supermercado y entras a tu coche para estar solo. Te preguntarás si este es el ataque de pánico más grande. Te da miedo de estar al borde un problema mental y físico. Diez minutos después, el pánico desaparece.

Si sufre de pánico o crisis de ansiedad, el escenario anterior probablemente te suena muy familiar. Puedes incluso haber

inducido sentimientos de ansiedad y pánico con sólo leerlos. De hecho, es difícil para mí con sólo escribirlo.

Las situaciones particulares que desencadenan el pánico y la ansiedad pueden ser diferentes. Tal vez las sensaciones corporales son un poco diferentes. Lo importante es darte cuenta de que los ataques de pánico son muy reales para las personas que los padecen y que nunca deben tomados a la ligera.

Recuerdo una noche en mi casa cuando estaba solo viendo uno de mis programas favoritos de televisión. Yo pensé que estaba en un lugar seguro. No había ningún motivo obvio y me sentí completamente relajado. De la nada, empecé a tener síntomas de un ataque de pánico. Las cuatro paredes de mi sala de estar se acercaban a mí alrededor. No podía respirar y sentía que me estaba muriendo.

Salí a tomar aire y comencé los ejercicios de respiración profunda. Los síntomas con el tiempo se fueron, pero me dejaron preguntándome qué es exactamente lo que pasó. No había ninguna razón obvia ni una situación estresante y ningún indicador que avisara de que un ataque de pánico podría ser inminente.

Eso es lo extraño del pánico. A veces tu mente puede jugar malas pasadas. Incluso cuando piensas que estás en peligro de sufrir un ataque de pánico el cerebro puede estar sintiendo diferente. Esa es la parte que puede dar miedo. La parte buena es que hay maneras de luchar contra los ataques de pánico y que puedes afrontarlos mucho mejor cuando te encuentres en esa situación.

Tratamiento De Ataques De Pánico

Si tienes ataques de pánico, puede consolarte el hecho de que no estás solo. Ni siquiera eres uno en un millón. En Estados

Unidos se estima que casi el 5 % de la población sufre de algún tipo de trastorno de ansiedad.



Para algunos puede ser poco frecuentes los ataques de pánico que sólo surgen en situaciones particulares, como cuando tiene que hablar delante de los demás, mientras que para otras personas puede ser más frecuentes y recurrentes que les impide salir de su casa. Los frecuentes ataques de pánico a menudo se desarrollan en lo que los médicos se refieren como un "trastorno de ansiedad".

Hay muchas maneras de hacer frente a un trastorno de ansiedad. Algunos pueden no funcionar para ti, pero otros tal vez sí. Es bueno saber algunas de las técnicas de afrontamiento más comunes para hacer frente a los ataques de pánico cuando estos empiezan.

El primer paso es reconocer cuando un ataque de pánico está a punto de comenzar. Cuando se han tenido suficientes de ellos, es cuando realmente has puesto atención a la sensación de hormigueo, la falta de aire, y la desconexión de la vida real que te rodea.

Muchas personas con las que hablo me preguntan cómo es la desconexión. Ellos tienen dificultad para entenderlo. Aquellos de nosotros que tienen ataques de pánico están muy familiarizados con ello. Es como poder ver un objeto sólido y saber que está ahí. Sabe que está ahí, pero una parte de su mente duda de que realmente está allí.

Puedes llegar a tener que tocar ese objeto sólo para estar seguro. Te hacen sentir que no eres parte del mundo que te rodea. Es como si fueras sólo un espectador de su propia vida sin control sobre cualquier cosa que te rodea.

Créeme, esto es una sensación horrible.

Entonces, ¿cómo empezar a tratar de luchar contra los ataques de pánico? ¿Y si te dijera que el truco para poner fin a los ataques de pánico y ansiedad es querer tener uno? Suena extraño, incluso contradictorio, ¿no es así?

¿Esto significa que deberías ser capaz de provocar un ataque de pánico en este momento? ¡Por supuesto que no!

Lo que significa es que cuando tienes miedo de algo, en este caso a un ataque de pánico, es más que probable que aparezca y cause estragos. Cuando estás listo ante un ataque, tus posibilidades de defenderse son mucho mayores.

Si te resistes a una situación de miedo, el temor en torno a esa cuestión se mantendrá. ¿Cómo puedes dejar de resistir? Te mueves en dirección hacia él, en el camino de la angustia, y de esta manera no puede persistir.

En esencia lo que esto significa es que si tu voluntariamente todos los días tratas de tener un ataque de pánico, no puede tener uno. Trata en este mismo momento para tener un ataque de pánico y te garantizo que no puedes. Tú no puedes darte cuenta de ello pero siempre te has decidido a entrar en pánico. Tu eliges, diciendo "esto está más allá de mi control" ya sea consciente o inconscientemente.

Otra manera de apreciar esto es imaginar un ataque de pánico como estar al borde de un acantilado. La ansiedad aparentemente te empuja más cerca de caer al vacío. Para librarse del temor debes saltar metafóricamente. Debes saltar por el borde del acantilado en la ansiedad y el miedo y todas las cosas que más temes.

¿Cómo se puede saltar? Saltas porque quieres tener un ataque de pánico. Tú vas en el día pidiendo que aparezcan ataques de ansiedad y pánico.

Tu seguridad real es el hecho de que un ataque de pánico no te hará daño. Es un hecho médico. Estás a salvo, las sensaciones son salvajes pero no habrá ningún daño. Tu corazón se acelera pero no te hará ningún daño. El salto se convierte nada más que en una gota de dos pies. Es perfectamente seguro.

La ansiedad provoca un desequilibrio en tu vida por lo que toda la preocupación mental crea una sensación difícil de sobrellevar. Toda tu atención se desplaza desde el centro de tu cuerpo a la cabeza. Las escuelas de meditación a menudo demuestran con un ejemplo ese pesado desequilibrio, mostrando lo fácil que puede perder el cuerpo su sentido del centro.

La clave para superar los ataques de pánico es relajarse. Eso es fácil de decir pero difícil de hacer. Una buena manera de hacerlo es concentrarte en tu respiración y asegurarte de que sea lento y constante. Uno de los primeros síntomas de un ataque de pánico es la dificultad para respirar, y tu puedes encontrarse jadeando para recuperar el aliento. De hecho, cuando te enfocas en hacer esas respiraciones, tu ritmo cardíaco se ralentizará y el pánico se desplomará.

La respiración más lenta y profunda tiene un efecto calmante. Una buena forma de respirar mejor es dejar todo el aire de tus pulmones. Esto obliga que los pulmones lleguen a una respiración más profunda la próxima vez. Lo que sigue es centrarse en la exhalación eliminando todo el aire de tus pulmones y pronto encontrarás que tu respiración es más profunda y te sientes más tranquilo.

Idealmente, tu quieres quitar la atención del hecho de que estás teniendo un ataque de pánico. Trata de presionar los pies, uno a la vez en el suelo. Siente cómo están conectados y tus raíces están en el suelo.

Una mejor manera es que te acuestes con su parte inferior cerca de una pared. Coloca tus pies contra la pared (las rodillas se doblan) y presione los pies de uno en uno en la pared. Si puedes

respirar a medida que presionas tu pie contra la pared, y exhala mientras que lo sueltas, será más eficaz. Debe alternar entre los pies. Has esto durante 10 - 15 minutos o hasta que cese el pánico.



Utilice todos sus sentidos para tener pleno conocimiento de lo que ve, oyes, sientes y el olor de tu entorno. Esto te ayudará a mantenerte presente. El pánico se asocia generalmente a recordar eventos perturbadores del pasado o anticipar algo inquietante en el futuro. Cualquier cosa que te ayuda a mantenerte enfocado en el presente te calma. Trata de mantener una mascota, mirando alrededor de la habitación y darte cuenta de los colores, texturas y formas, escuchando con atención a los sonidos que se escuchan; llama a un amigo o siente los olores que están cerca de ti.

Muchas personas abogan fuertemente por la aromaterapia para tratar el pánico y la ansiedad. Lavanda puede tener un efecto especialmente calmante y relajante cuando lo hueles. Puedes encontrar aceite esencial de lavanda en muchas tiendas. Mantenla en la mano y toma una aspiración cuando comiences a sentir la ansiedad.

Trata de poner unas gotas de esencia de aceite de lavanda en un poco de aceite de oliva o aceite de semilla de uva y lo frotas en tu cuerpo. Mantén una mezcla preparada en una botella de vidrio oscuro para cuando lo necesites. Incluso se pueden preparar varias botellas con una pequeña para llevar contigo.

Otros aceites esenciales conocidos para ayudar en los ataques de pánico son helichrysum, incienso y mejorana. Huele cada uno de ellos y utiliza el que mejor huelo para ti, o una combinación de los aceites de tu preferencia mezclados en el aceite de oliva o de semillas de uva.

Es posible que desees prepararte antes de que ocurra un ataque de pánico. Cuando no estés en un estado de pánico, has una lista de las cosas que tienes miedo que sucedan. Luego, escribe las cosas que calman y que indican lo contrario de tus

temores. A continuación, puedes repetirte estas cosas a ti mismo cuando el pánico comience a venir.

Prepare una lista de cosas que puedes hacer en caso de que haya sentimientos de pánico, y que estarás listo para cuando lo necesites. Rellena con un montón de mensajes calmantes y de ideas que puedan calmar las cosas que hacen que venga el pánico. Me parece que esto es una herramienta muy útil y nunca estoy sin mi pequeña libreta que tiene estas afirmaciones positivas con migo mismo.

El pánico puede causar mucho miedo sobre todo si estás solo. Preparte para cuando llegue ese momento, realmente te puede ayudar a reducir el pánico, incluso a veces ayudar a prevenirlo.

Otra gran herramienta para combatir la ansiedad y el estrés es el uso de la visualización.

Cálmese con visualización

El propósito de la visualización es para que pueda despejar rápidamente el estrés mental, la tensión, y el pensamiento ansioso. La visualización se puede utilizar cuando te sientas estresado y es particularmente útil cuando tu mente está compitiendo con el miedo, el pensamiento ansioso.

Este proceso de visualización, cuando se practica con frecuencia, es muy eficaz para eliminar ansiedades mentales profundamente arraigadas o pensamientos intrusivos. Para obtener el máximo beneficio, el ejercicio debe llevarse a cabo durante más de 10 minutos a la vez, con algo más corto no traerá resultados notables.

No hay una manera correcta o incorrecta para realizar una visualización. Se intuitivo con ella y no pienses que no puedes llevarla a cabo si tu sientes que no eres muy bueno en ver

imágenes mentales. Siempre y cuando tu atención esté en el ejercicio, obtendrás beneficio.

Lo mejor es hacer este ejercicio en un lugar tranquilo donde no seas molestado, y luego, cuando tengas más práctica serás capaz de obtener los mismos resultados positivos en un entorno ocupado como un lugar de trabajo. Debes notar un efecto calmante sobre tu estado de ánimo, junto con una sensación de liberación mental y relajación.

Ya sea sentado o de pie, cierra los ojos y pon atención a tu respiración. Toma conciencia de tu respiración, coloca una mano sobre el pecho y la otra en tu estómago. Toma una respiración y deja que tu estómago se hinche hacia adelante a medida que inhalas y déjate caer un poco hacia atrás suavemente a medida que exhalas. Toma la misma profundidad de la respiración cada vez y trata de conseguir ir a un ritmo constante.

Tu mano en el pecho debe tener poco o ningún movimiento. Una vez más, trata de tener la misma profundidad de la respiración cada vez que inhalas. Esto se llama respiración diafragmática.

Cuando te sientas cómodo con esta técnica, intenta frenar tu ritmo respiratorio por instituir una breve pausa después de haber exhalado y antes de respirar de nuevo. Inicialmente, puedes sentirte como si no estuvieras recibiendo suficiente aire, pero con la práctica regular de este ritmo menor pronto comenzarás a sentirte cómodo.

A menudo es útil para desarrollar un ciclo en el que cuentes tres pasos, uno cuando respira, dos hacer una pausa, luego contar hasta tres cuando exhalas (puede ser en 2 pasos o en 4, que sea como tú lo prefieras que sea). Esto también te ayudará a concentrarse en su respiración y sin ningún otro pensamiento que venga a ta mente.

Si tiene conocimiento de otros pensamientos que entran en tu mente, simplemente dejarlos ir y trae a tu atención de nuevo contar y respirar. Continúa haciendo esto durante unos minutos. (Si practicas esto con cierta regularidad, comenzarás a fortalecer el músculo diafragmático y comenzarás a trabajar normalmente, dejándote con una agradable sensación de relajación en todo momento).

Ahora pon tu atención a sus pies. Trata de sentir realmente tus pies. Ve si puedes sentir cada dedo. Imagina la planta de los pies y visualiza unas raíces que crecen lentamente a través de sus plantas hacia abajo en la tierra. Las raíces están creciendo a ritmo acelerado y están alcanzando profundamente la tierra en el suelo. Ahora están firmemente arraigados a la tierra y te sientes estable como un gran roble o secuoya.

Quédate con esta sensación de seguridad a la tierra por unos momentos. Una vez que hayas creado un fuerte sentimiento o impresión de estar conectado a la tierra como un árbol, visualiza una nube de manera que forma una la luz brillante por encima de ti. Un rayo de esa nube luminosa golpea la corona de tu cabeza, y enciende una banda de luz blanca brillante descendiendo lentamente desde la cabeza hasta el fondo de tu cuerpo, sobre tus piernas y más allá de tus dedos del pie.

A medida que la banda de luz pasa por encima de ti, siente la limpieza de su estado mental. Se ilumina tu mente y despeja los pensamientos perturbadores o estresantes que pudieras haber estado pensando. Repite esta imagen cuatro o cinco veces hasta que sientas una sensación de limpieza y la liberación de cualquier pensamiento ansioso.

Para concluir, vete a ti mismo de pie bajo una gran cascada luminiscente. El agua es radiante y rebosante de vitalidad y vida. Como estás parado debajo de la cascada, se puede sentir correr el agua por cada centímetro de tu cuerpo, calmándote a ti y a inculcar en ti una sensación de profunda calma.

Elimina El Estrés Y La Ansiedad

Trata de probar el agua. Abre la boca y déjala correr, refrescante. Oye que rebota en el suelo a tu alrededor. El agua es la vida misma y te está lavando el estrés y la preocupación de tu mente y cuerpo. Después de un momento, abre los ojos.

Trata de usar todos sus sentidos en el ejercicio de la visualización. Para hacer que las imágenes en tu mente lo más real posible, utiliza tus sentidos del tacto, el gusto y el oído. Siente el agua correr por tu cuerpo, escucha el sonido que hace cuando salpica sobre ti.

Mientras más reales sean los escenarios imaginados, más beneficios obtendrás. Muchas personas reportan resultados muy calmantes y beneficiosos con el uso de estas visualizaciones simples con frecuencia. La mente es como un músculo que, con el fin de relajarse, hay que liberar periódicamente a lo que se aferra .

Se puede utilizar cualquier situación o lugar que te ayudará a calmar. Comparamos esto a "encontrar tu lugar feliz". Tal vez te sientas relajado en una piscina o en la playa. Imagínate a ti mismo allí. Sólo asegúrate de que a donde sea que vayas con tu mente es un lugar donde se puede estar tranquilo y descansado.

Mediante la visualización de las diferentes situaciones, estás permitiendo liberar a tu mente. Es como enviar un mensaje a tu cerebro que al cerrar los ojos y comenzar este proceso es el momento para dejar ir todo lo que se ha estado llevando a cabo mentalmente, incluyendo el pensamiento ansioso.

Con el fin de entrenar a tu mente la manera de dejar de lado el estrés, es importante practicar esto diariamente. Con la práctica tu puede aprender a liberar todo el estrés en pocos minutos de iniciar el ejercicio. Tu práctica diaria deberá tener lugar antes de ir a la cama, ya que le permitirá dormir más profundamente.

Muchas personas no hacen estas visualizaciones en el dormitorio, pero lo hacen en alguna otra habitación antes de ir a la cama. De esta manera, cuando entran en la habitación y cierran la

puerta, se están saliendo del estrés mental y el pensamiento ansioso detrás de ellos. Sólo asegúrate de que tienes la oportunidad de concentrarte totalmente sus imágenes mentales.



La visualización es como una herramienta muy eficaz para hacer frente al estrés mental. Si dicha visualización se realiza correctamente, se puede llegar a una profunda sensación de paz interior. Esta técnica probablemente no va a funcionar para ayudarte a poner fin a un ataque de ansiedad, pero te puede ayudar a controlar el ataque desde el principio. Es una muy poderosa herramienta de apoyo para librarte de las sensaciones de ansiedad en general.

Con la práctica, encuentras que cada día tendrás menos pensamiento de ansiedad que interrumpa tu vida y esto es importante porque reduce significativamente el nivel de ansiedad general que se siente.

La visualización es simplemente una herramienta que puedes utilizar para superar los pensamientos y sentimientos de ansiedad. Echemos un vistazo a las diversas formas en que se puede combatir el estrés excesivo, comenzando con la música.

Utilizando La Música Para Combatir El Estrés

Escuchar música puede ser de lo mejor para aliviar el estrés. Todo el mundo tiene diferentes gustos musicales. Debemos escuchar la música que nos hace sentir cómodo. Sentarse y forzarse a escuchar música de relajación que no te gusta puede crear estrés, no aliviarlo. La música es importante porque nos mantiene en un estado de ánimo, porque cambia y releva el estrés y trabaja en varios niveles a la vez.

Todo el sistema energético humano está muy influenciado por los sonidos, el cuerpo físico y los centros de chakra responden específicamente a ciertos tonos y frecuencias. Debería prestarse

especial atención a los efectos positivos de una realidad o jugar y crear música ellos mismos.



Entre los primeros cambios que combaten el estrés que se producen cuando escuchamos una canción es el aumento de la respiración profunda. La producción de la serotonina en el cuerpo también acelera.

La reproducción de música en segundo plano mientras estamos trabajando al parecer inconsciente de la música en cuestión, se ha encontrado que es muy efectiva para reducir la tensión del lugar de trabajo. Es por eso que muchos lugares de venta reproducen música mientras compran, es para que los clientes dejen de pensar en los altos precios.

Se encontró que la música puede ayudar a reducir las tasas de corazón y para promover que la temperatura del cuerpo sea más alta, que indica el inicio de la relajación. Combinar la música con la terapia de relajación es más eficaz que hacer solamente la terapia de relajación.

Muchos expertos sugieren que es el ritmo de la música o el ritmo que tiene el efecto calmante sobre nosotros, aunque no seamos muy conscientes de ello. Señalan que cuando éramos un bebé en el vientre de nuestra madre, es probable que estuviéramos influidos por los latidos del corazón de nuestra madre. Respondemos a la música calmante en las etapas posteriores de la vida, tal vez lo asocia con el medio ambiente de protección, de seguridad, y tranquilidad proporcionada por nuestra madre.

La música puede ser una de las experiencias más relajantes disponibles. Elegir lo que funcionará para cualquier persona es difícil, la mayoría elige algo que le gusta en lugar de lo que podría ser beneficioso.

Al hacer una investigación exhaustiva sobre lo que cada acto de la música produce en el sistema de respuesta fisiológica se han encontrado muchas cosas inesperadas. Muchos de las llamadas

grabaciones para meditación y relajación, en realidad reproducen patrones de electroencefalogramas adversos tan malos como el Hard Rock y Heavy Metal.

Lo sorprendente fue que muchas selecciones de Celtic, nativos americanos, así como mucha música que contiene tambores estridentes o de flauta eran muy relajantes. El hallazgo más profundo fue toda la música interpretada en directo, incluso a un volumen moderadamente fuerte, de hecho si era un poco discordante tenía una respuesta muy beneficiosa.

Como hemos mencionado antes, no hay una sola música que sea buena para todos. Las personas tienen diferentes gustos. Es importante que te guste la música que se está reproduciendo. Recientemente tomé un descanso y compré un CD de relajación en las tiendas Wal-Mart, que ha hecho maravillas para mí. Cuenta con sonidos del océano en el fondo mientras que se escucha música de piano. Es muy relajante.

Nota importante. No es una buena idea escuchar cierto tipo de baladas o canciones que te recuerdan un momento triste de tu vida cuando estás tratando de eliminar el estrés. La razón es obvia. Estás tratando de relajarse y lavar los pensamientos ansiosos. Lo última que necesitas es una canción triste para traer de vuelta los recuerdos que no necesitas de todos modos.

Aquí hay algunas pautas generales a seguir cuando se utilice música para desestresarse.

- Para quitar el estrés, trata de tomar unos 20 minutos "baño de sonido". Pon un poco de música relajante en tu estéreo, y luego acuéstate en una posición cómoda en un sofá o en el suelo cerca de los altavoces. Para una experiencia más profunda, puedes usar los auriculares para centrar tu atención y evitar distracciones.

- Elige la música con un ritmo lento, lento como el ritmo natural del corazón que está a unos 72 latidos por minuto. La

música que tiene un patrón repetitivo o cíclico parece ser eficaz en la mayoría de las personas.

- Mientras se reproduce la música, deja que pase sobre ti, déjate limpiar la tensión del día. Concéntrate en tu respiración, dejando que se profundice, más despacio y que sea más regular. Concéntrate en el silencio entre las notas de la música, lo que te impide analizar la música y hace que la relajación sea más completa.

- Si necesitas estimulación después de un día de trabajo, ir a por una música más rápido en lugar de calmar la música lenta. Suba el volumen y el baile! No importa si en realidad se puede bailar o no. Sólo tienes que mover con la música y hacer lo que se siente bien. Te sorprenderás de la liberación que se puede sentir.

- Cuando se ponga difícil, escucha música con la que estés familiarizado, como música favorita de la infancia o pueden ser también algunas melodías antiguas favoritas (oldies). La familiaridad engendra a menudo la calma.

- Sal a caminar con tu música favorita tocando en el walkman. Inhala y exhala en sintonía con la música. Deja que la música te lleve. Este es un gran liberador de estrés mediante la combinación de ejercicio (caminata), las imágenes y la música.

- Escuchar los sonidos de la naturaleza, como las olas del mar o la tranquilidad de un bosque profundo pueden reducir el estrés. Trata de tomarte unos 15 o 20 minutos para caminar si estás cerca de la orilla del mar o de una tranquila parcela del bosque. Si no, puedes comprar las cintas de estos sonidos en muchas tiendas de música. Esto ha sido muy tranquilizador para mí, tu puedes intentarlo también.

Hay otra técnica de relajación grande que he encontrado para hacer frente a mis propios problemas de ansiedad: la auto-hipnosis.

La Auto-Hipnosis Para El Estrés

Hace unas semanas, me sentía particularmente impresionado con el estrés y la ansiedad. Parecía que todo lo que podía salir mal, salió mal. Me sentí como si estuviera fuera de control.

Me pasó que al estar escribiendo un libro sobre el yoga y la meditación, en ese momento me encontré con un sitio web que ofrece una sesión de relajación hipnótica descargable en mp3. Me costó alrededor de \$20 dólares y fueron los mejores 20 dólares que he gastado.

Hay un montón de lugares en Internet donde se puede obtener estas sesiones descargables por una pequeña cuota. Sin embargo, también puedes practicar la auto-hipnosis por tu cuenta.

Primero tienes que encontrar un lugar tranquilo donde poder relajarte y escuchar tu voz interior. No debes tratar de hacer que suceda algo. Deja que tu mente escuche y se relaje. Una gran parte del logro de ese estado hipnótico es permitir que suceda naturalmente.

Además, no le hagas caso a ciertos signos o señales que puedes estar viendo en un estado hipnótico. Podemos garantizarte que si se ven estas señales, no serás capaz de relajarte y disfrutar de las ventajas de la auto-hipnosis.

Hay un montón de diferentes maneras de experimentar la hipnosis. No hay dos personas que tengan exactamente la misma experiencia. En un aspecto, sin embargo, todo el mundo tiene la misma experiencia: el estado hipnótico es siempre agradable! No hay "malos viajes" en la hipnosis. Ten en cuenta que la auto-

hipnosis es una habilidad, y que vas a seguir mejorando en eso cada vez y como tú lo estés haciendo, cada vez te vuelves más poderoso.



Es una buena idea establecer un horario para la práctica, lo mismo puede ser en cualquier lugar entre 10 y 30 minutos, dependiendo de lo ocupado que estés y cuánto tiempo puedes tomarte. Práctica la mejor parte de tu día si se puede y en un momento en que sea menos probable que te molesten los demás.

La mayoría de las personas les resulta mejor practicar acostado, en una posición cómoda, con el menor número de distracciones posibles. Si te molesta el ruido mientras practicas se puede tratar de enmascarar el ruido con alguna otra fuente de sonido.

Puede tratar con música de estéreo en el fondo o ruido blanco si lo deseas. Como la mayoría de la gente no tiene un generador de ruido blanco, intenta sintonizar un receptor de radio entre las estaciones. La estática se obtiene cuando se hace que sea similar al ruido blanco. A veces sintonizadores de AM se pueden utilizar para esto. Este sonido solamente debe ser de fondo y no demasiado alto para que sea una distracción.

Las divisiones básicas de una inducción hipnótica son 4 partes: la relajación, la profundización, la aplicación propuesta, y terminación.

1. Relajación

Tu primer trabajo en la inducción hipnótica es disminuir los juegos mentales (como el dialogo interno) y conseguir relajarte. Pero no trates de forzar tu mente a relajarse (sea lo que sea). Si te puedes relajar físicamente, tu mente seguirá.

La relajación, realmente la relajación profunda es una habilidad que la mayoría de la gente ha perdido o nunca desarrolló. Sin embargo, algunas personas pueden hacerlo con bastante facilidad.

Ellos simplemente dejaron de lado sus tensiones y que se afloje y relaje cada parte de tu cuerpo.

Si tú eres una de esas personas, que al comenzar tu práctica de auto-hipnosis no sientes que estás bien relajado, no te preocupes, tómate tu tiempo. Esto no es algo quieras precipitar.

El tiempo necesario para la fase de relajación en la inducción de la auto-hipnosis puede variar de media hora a tan sólo unos segundos. Es una parte importante de la inducción y no debe ser menospreciado. A medida que vayas mejorando tu habilidad, tu reconocerás estados de relajación más profunda, y serás capaz de lograr un tiempo sorprendentemente corto. Sin embargo, como un principiante, tómate tu tiempo. Será un tiempo muy bien empleado.

Un método muy popular de la relajación profunda es el procedimiento de relajación progresiva Jacobson. Se trata de tensar cada uno de los principales grupos musculares del cuerpo (pie y pierna en cada lado superior de las piernas hasta la cadera, abdomen, etc.) Tensa el grupo de músculos durante unos segundos y luego suelt.

2. Procedimientos de Profundización

Una vez que hayas completado la fase de relajación de tu procedimiento de inducción de auto-hipnosis, puedes comenzar a profundizar el estado de relajación. En algún momento entre la relajación profunda y un estado hipnótico, los procedimientos de profundización se estarán facilitando. Es probable que no lo sepas, sobre todo como un principiante, pero va a suceder tarde o temprano.

Uno de los primeros obstáculos que un principiante debe superar es la necesidad de "verse hipnotizado por él". Es decir, se la pasan esperando la hipnosis (sentirse hipnotizado) con algún cambio en su conciencia o de alguna la manera sentir algo que les diga, "estás hipnotizado".

Si no puedes ver definitivamente que tú puedes conseguir la hipnosis, en el camino sentirás que te estás volviendo loco. Ir a un estado de hipnosis es en este sentido, similar a ir a dormir. Si tu intentas irte a dormir y quieres estar consciente del instante preciso en el que realmente te vas a dormir, es mucho menos probable que puedas dormir. Ver en qué momento te quedas dormido, te mantiene despierto. De la misma manera que no se sabe cuándo se entra en un estado hipnótico, (no quiere decir que perdiste la conciencia o que no podrás quedar hipnotizado). Más tarde, después de haber estado practicando regularmente durante algunas cuantas semanas o quizás un mes o dos, estarás mucho más familiarizado contigo mismo y cómo te sientes al estar hipnotizado.

¿Todo el mundo necesita semanas o incluso meses para llegar a un buen estado hipnótico? Definitivamente no. Algunas personas tienen una experiencia increíble, la primera vez que lo intentan. Otros pueden practicar durante varios días, al ver qué, de repente tienen una de esas grandes sesiones de inducción en la que ellos saben que pasó algo estupendo y se sienten muy bien. Pero si por casualidad no eres una de esas personas, no te preocupes por eso. Hemos de tener la práctica y es muy probable que llegues allí.

Uno de los procedimientos más populares para la profundización es la técnica de la cuenta regresiva. A Hollywood también le gusta esto, por lo que se ve en muchas películas. Eso y el vaivén del reloj.

Para utilizar la técnica regresiva que simplemente se empieza a contar por ejemplo, de 20-19-18, etc. (o desde 100 o lo que sea). Ajuste el número con el que te sientas bien tú para la cuenta regresiva después de haber practicado un par de veces. Imagina que estás a la deriva para profundizar más con cada número en retroceso. Probablemente otras imágenes y pensamientos se entrometan mientras cuentas. Eso es completamente natural. Sólo retíralas suavemente hacia un lado y continúa contando hacia atrás.

La velocidad con la que cuentes hacia atrás debe ser natural, no demasiado rápido ni demasiado lento. Para la mayoría de las personas esto significa contar a un ritmo de aproximadamente un número por cada dos o tres segundos. Hazlo a un ritmo que sea cómodo y relajado para ti. Algunas personas llevan la cuenta con su respiración. En su recorrido más profundo la respiración se ralentiza, por lo que tu conteo también se ralentiza.

No cuentes en voz alta, sólo piensa en tu camino por el conteo. Tu quiere evitar tanto la participación física y el movimiento como sea posible.

3. Aplicación Sugerencia En La Auto-Hipnosis

Una vez que hayas llegado al final del procedimiento para realizar profundización, estás listo para solicitar sugerencias. Lo que has hecho durante el proceso de la profundización es aumentar tu sugestionabilidad. Es decir, que has abierto tu mente subconsciente, al menos un poco más para recibir tus sugerencias. Esto funciona debido a las características especiales y particulares de la parte subconsciente de la mente.

La forma más común y más fácil de aplicar sugerencias es tenerlos resueltos y a la mano por decirlo así antes de tiempo, bien preparado y redactado y memorizados. No debe ser demasiado difícil de recordar ya que debe ser bastante corto y que tú eres quién las compuso. Si los tienes listos y los recuerdas, sólo tienes que pensar en ellos a través de tu camino en ese momento.

El diálogo interno, o mejor dicho el monólogo, también está bien. Tu acabas de hablarte a ti mismo sobre qué es lo que quieres hacer, lo que quieres ser, de convertirte en lo que sea.

No digas "tú". Tú estás pensando sobre ti mismo, así que utiliza la primera persona, pronombre personal "yo". Algunas sugerencias pueden ser expuestas de forma sucinta, una especie de algo como un poco más formal, algo parecido o igual que, "estoy comiendo menos y me veo más delgado cada día".

Sugerencias elaborados generalmente son más fácil de llevar a cabo: por ejemplo, "La comida es cada vez menos importante para mí cada día y estoy llenando mi tiempo con actividades más importantes y significativas que comer. Se me hace más y más fácil cada vez dejar pasar los postres y alimentos que engordan más... y así sucesivamente.

En términos generales, el tipo de sugerencia más eficaz es la sugerencia de imágenes. Las sugerencias de imagen por lo general no usan lenguaje. Puede comparar esto tú mismo en un ambiente tranquilo y en un estado relajado, mientras que estás en el medio de una situación caótica. En realidad es verte a ti mismo en el ojo de tu mente.

Aunque a veces la gente ve resultados inmediatos de sus sugerencias, es más probable que tome un poco de tiempo para que se produzca, así que no seas impaciente. Por otro lado, si no has comenzado a ver algunos resultados en un par de semanas, necesita cambiar sus sugerencias.

4. Terminación

La terminación es una vez que hayas terminado de aplicar las sugerencias y que hayas terminado con tu inducción y puedas terminar tu sesión. No se trata de que puedas abrir los ojos, te puedas levantar y vuelvas a lo tuyo, eso no es una buena idea.

Tu debe identificar formalmente el final de cada sesión. De esta manera se proporciona una frontera clara entre el estado hipnótico y tu estado de conciencia ordinaria. A la terminación claro, también debes evitar que la sesión de práctica de auto-hipnosis se convierta en una siesta. Si quieres tomar una siesta, toma una siesta, pero no lo hagas de una manera que el dormir se asocie con la práctica de la auto-hipnosis.

Si estás practicando la hora de acostarte y no te importa si te quedas dormido, eso está bien. Pero aun así, debes trazar una

línea en tu mente para indicar el final de la sesión de auto-hipnosis.

Para terminar la sesión, piensa en ti mismo que vas a estar totalmente despierto y alerta después de que cuentes hasta, por ejemplo, tres.

Uno, estoy empezando a salir de estar relajado, avanzando hacia un estado de vigilia. Dos, estoy cada vez más alerta, a punto de despertar. Tres, estoy completamente despierto. Algo por el estilo. .

La auto-hipnosis puede hacer maravillas cuando se practica de forma regular. Te sorprenderás increíblemente el nivel de relajación al que puedes llegar. Es una de las mejores cosas que puedas hacer por mí mismo!

Ahora debemos pasar a destacar las técnicas de gestión en general. Esto podría ser un capítulo largo, pero muy, muy útil.

Manejo Del Estrés

Como hemos dicho antes, el estrés es parte de la vida cotidiana. No se puede conseguir estar lejos de él. De hecho, un poco de estrés es bueno. No puedes creer esto pero a veces el estrés puede motivarnos a hacer cosas que no podemos hacer normalmente en un estado de relajación. El estrés puede hacernos lo suficientemente valientes como para ir hacia adelante cuando normalmente podríamos dudar.

Tenemos que ser flexibles con el fin de hacer frente con eficacia al estrés y ayudarle a mejorar nuestra vida en lugar de controlarla. ¿Cómo se puede llegar fuerte y resistente? Al aprender a tomar el control de tu estrés y hacer que funcione para ti y no contra ti.

Reconocer los síntomas del estrés puede ser una influencia positiva en la que estemos obligados a tomar medidas, y cuanto antes mejor. No siempre es fácil discernir qué tienes la tensión en cada situación, pero algunos de los eventos más comunes que desencadenan esas emociones es la muerte de un ser querido, el nacimiento de un niño, un ascenso en el trabajo, o una nueva relación. Nosotros experimentamos el estrés ya que reajustamos nuestras vidas. Tu cuerpo está pidiendo tu ayuda cuando siente estos síntomas de estrés.

Vamos a darte muchas sugerencias de este capítulo. No todos ellos van a trabajar para ti, pero estamos dispuestos a apostar que algunos de ellos lo harán.

Hay tres métodos principales para controlar el estrés. El primero es el enfoque orientado a la acción. En este método, se identifican los problemas que causan estrés y los cambios necesarios que se deben hacer para una vida libre de estrés.

El siguiente enfoque está orientado emocionalmente en la persona que supera el estrés por darle un color diferente a la experiencia que causó el estrés. La situación, lo que provoca el estrés, es visto con humor o desde un ángulo diferente.

En especial definiendo este enfoque para el manejo del estrés. A veces si no te ríes de una situación te la pasas gritando sin control. Esa no es la solución. Así que aprende a ver las cosas humor en lugar de solo estar de malas.

La tercera forma es el enfoque orientado a la aceptación. Este enfoque se centra en sobrevivir al estrés causado debido a algún problema en el pasado.

El primer consejo de gestión del estrés es entender la causa de tu estrés. Nadie entiende tu problema mejor que tú. Con solo unos minutos que pasen se pueden reconocer tus verdaderos sentimientos que pueden cambiar por completo la situación.

Durante este proceso, identifica lo que desencadena el estrés. Si hay alguien cercano a tu corazón, puedes compartirlo con esa persona. Si estás estresado y sientes que te van a colapsar, respira profundamente y cuenta hasta diez. Estas bombas de oxígeno adicional rejuvenecen tu sistema y el cuerpo entero.

Cuando estás bajo estrés severo medita por un momento y salte de la situación actual por un tiempo. Ponte de pie desde tu posición actual y camina. Estiramiento de ti mismo. Pronto te darás cuenta de que la tensión ha disminuido.

Esto se debe a que te has relajado ahora y la relajación es la mejor medicina para el estrés. Sonreír es otra manera de controlar el estrés. Tú estás en el lugar de trabajo, simplemente ponte de pie y sonríe a tu colega en la esquina más alejada. Va a ver un cambio en su estado de ánimo. Aprende un poco de yoga simple o técnicas de mediación.

También puedes inventar tus propios consejos para controlar el estrés. La idea básica es identificar la causa de la tensión y de salirte de ella por un momento y luego tratar con ella. Tomar un corto paseo y mirar objetos de la naturaleza es otro calmante para el estrés. Beber un vaso de agua o jugar pequeños juegos son simples técnicas de manejo del estrés. La idea es cambiar el foco de atención y cuando regreses al problema, no pareces ser tan monstruoso como te sentía antes.

Aquí hay cinco sencillos pasos que puede tomar para aliviar el estrés:

1. No te limites a sentarte allí. Muévete! Según muchos psicólogos el movimiento crea emoción. Puedes notar que cuando te encuentras inactivo, es más fácil deprimirte. Tu ritmo cardiaco se ralentiza, menos oxígeno viaja a tu cerebro, y te quedas en algún lugar en una silla bloqueando aire llegue a los pulmones.

Te reto a que en este momento, independientemente de cómo se sientas, que te levantas y camines a un ritmo rápido. Tal

vez es posible que desees ir a una sala vacía y saltar arriba y abajo un poco. Puede sonar tonto, pero los resultados hablan por sí mismos. Pruébalo ahora por unos pocos minutos. Funciona como magia.

El ejercicio puede ser un destructor de gran tensión. Las personas con trastornos de ansiedad podrían preocuparse de que el ejercicio aeróbico puede provocar un ataque de pánico. Después de todo, cuando se hace ejercicio la frecuencia cardíaca aumenta, se empieza a sudar, y la respiración se vuelve más pesada.

No entres en pánico, no es un ataque. Dítelo a sí mismo una y otra vez mientras cuando hagas ejercicio. Darte cuenta de que hay una gran diferencia entre la parte física del ejercicio y lo que sucede cuando se hace ejercicio.

2. Oler las rosas. ¿Cómo se puede oler las rosas? ¿Qué hay de invertir algo de dinero para ir hacer viaje que has estado soñando? Visitar un país con una gran cantidad de lugares exóticos para sacudir a tu imaginación y estimular tu creatividad. Es necesario desprenderse de tus actividades diarias y aventurarte un poco.

3. Ayuda a otros a sobrellevar sus problemas. Es muy terapéutico estar ahí para ayudar a otros. Te sorprenderás de la cantidad de problemas que tiene la gente y que son peores que los problemas a los que tu puede hacer frente. Puedes ofrecer a los demás la asistencia de innumerables maneras. No te acurruques en la cama y dejes que la depresión y el estrés se apoderan de ti.

Salir y ayudar a alguien. Pero ten cuidado. No te involucres en los problemas de otros en un intento de olvidarse de los propios.

Constantemente me llaman amigos y familiares cuando quieren pedir un consejo. Yo bromeo y digo "no llames a una persona que está loca para pedirle un consejo". Hay veces que me encuentro más preocupado por problemas de quién me llama,

quedamos atrapados en lo que ellos están pasando. Esto me da más estrés de lo que ya tengo y me encuentro con que tengo que alejarme y volver a evaluarme a mí mismo y mis prioridades.

Ahora estoy en el punto en que puedo decirles que no puedo lidiar con eso ahora mismo y que volvan a llamar más tarde. A veces se molestan, pero más a menudo ellos lo entienden. He aprendido que no te debes preocupes demasiado acerca de sus reacciones.

4. Ríete un poco. Por ahora has oído que la risa es una buena medicina interna. Alivia la tensión y relaja los músculos. Se hace que la sangre fluya hacia el corazón y el cerebro. Más importante aún, la risa libera una sustancia química que libra el cuerpo de los dolores.

Todos los días se descubren nuevos beneficios de la risa. Así que, ¿Qué estás esperando? Ve a un club de comedia o alquila algunas películas divertidas.

5. Desgasta tus rodillas. Si hubiera una solución sostenible que podría ofrecerte cuando las cosas se ponen difíciles, sería la oración. Muchas personas, dependiendo de su fe, podrían llamarlo meditación. No importa como lo llamen, mientras tengas un lugar para escapar.

Ahí lo tienes algunas soluciones rápidas cuando te sientas estresado. ¿Quieres más? No hay problema!

Más Manejo Del Estrés

6.- Debes reconocer que el estrés es bueno y has que ese estrés sea tu amigo! Basado en "luchar o huir" como respuesta natural del cuerpo, el rendimiento de la energía mejorará en el momento oportuno. Todavía tengo que ver a un deportista de élite totalmente relajado antes de una gran competición. Utiliza el

estrés sabia-mente para empujarse un poco más cuando más difícil es.

7. El estrés es contagioso

Lo que queremos decir con esto es que la gente negativa puede ser un gran factor de estrés. La negatividad genera mucho estrés y algunas personas no saben hacer nada más que quejarse. Ahora se puede ver esto en una de dos maneras. En primer lugar, te ven como una persona positiva y optimista y espero que tú puedas traerlos de vuelta "hacia arriba". Si no es así, entonces tú también eres sólo una persona negativa y no te sientes mejor acerca de ti mismo a menos que te rodees de personas negativas también.

No se deje atrapar por el comportamiento de esas personas. Debes reconocer que este tipo de personas tienen su propio estrés y que debes limitar tu contacto con ellos. Puede tratar de jugar al doctor estrés y enseñarles a manejar mejor su estrés, pero ten en cuenta que esto puede contribuir más a tu propio estrés, por lo que debes tener un contacto muy fino.

8. Copie los buenos gerentes de estrés

Cuando las personas se están perdiendo alrededor de su cabeza, ¿cómo mantiene la calma? ¿Qué es lo que están haciendo de otra manera? ¿Cuál es su actitud? ¿Qué lenguaje utilizan? ¿Están capacitados y tiene experiencia?

Averígualo desde lejos o puedes sentarte con ellos y charlar. Aprender de los mejores gestores del estrés y copia lo que hacen.

9. Utiliza la respiración pesada.

Puede engañar a su cuerpo en relajación con respiración pesada. Respira lentamente mientras cuenta hasta 7 luego exhale mientras cuenta hasta 11. Repite la respiración del 7-11 hasta que tu ritmo cardíaco se ralentice, las palmas sudorosas se secan y las cosas se empiezan a sentir más normal.

10. Detener los trenes de pensamiento del estrés

Te puedes enredarte tú mismo con un nudo de estrés hecho por ti mismo. Si esto te ocurre, entonces vaya lio tremendo en el que te has metido. La mayoría de estas cosas no suceden, así que ¿por qué perder toda esa energía metiéndote en lo que son problemas y verdaderas preocupaciones innecesariamente?

Dale estrés pensamiento - forma a la luz roja y detenerlos en sus pistas. Bueno por lo que podría ir mal - ¿qué tan probable es que y lo que puede hacer para prevenirlo?

11. Conoce tus puntos calientes de estrés y los puntos que desencadenan una situación de estrés.

Las presentaciones, las entrevistas, las reuniones, los plazos ajustados, estar dando retroalimentación difícil... Mi ritmo cardíaco está subiendo de sólo escribir esto.

Has tu propia lista de los puntos desencadenantes de estrés o puntos calientes. Se específico. ¿Son sólo las presentaciones a un público determinado que te estresas? ¿Tiene un proyecto que te causa más estrés que otros? ¿Bebes demasiado café?

Saber lo que hace que te estreses es información importante, ya que puedes tomar medidas para que eso sea menos estresante. ¿Qué se necesita para aprender nuevas habilidades? ¿Necesita recursos adicionales? ¿Es necesario cambiar del café normal al café descafeinado?

12. Comer, beber, dormir y divertirse!

La falta de sueño, la mala alimentación y el ejercicio no causa estragos en nuestro cuerpo y mente. Algo obvio, pero vale la pena mencionar ya que a menudo es ignorado como una técnica de manejo del estrés. Escucha a tu madre y no quemes la vela por ambos lados.

Evita el uso de medios artificiales para lidiar con el estrés. Eso significa que no tomes automáticamente una copa de vino cuando crees que estás estresado y no te enciendas un cigarrillo. En la actualidad, el alcohol, la nicotina, la cafeína y los medicamentos pueden empeorar el problema. Una mejor idea es practicar las técnicas de relajación que le hemos dado. Luego, una vez que estés relajado, puede tomar esa copa de vino si quieres.

13. Salir a la calle y disfrutar de la madre naturaleza. Un poco de sol y la actividad pueden tener consecuencias sorprendentes en tu nivel de estrés y mejorarás toda tu perspectiva hacia la vida. Tu mejor actitud tendrá un efecto positivo con todo el mundo, en tu familia y/o grupo de amigos, las cosas que parecen abrumadoras pronto se convertirán en asuntos triviales causando que se pregunten cuál es la situación.

No sólo vas a estar menos estresado, estarás más saludable, más feliz y con más energía, listo para enfrentar cualquier obstáculo en tu camino.

14. Date permiso para ser un 'chico' de nuevo. ¿Qué te gustaba cuando eras un niño? Dibuja, pinta, se creativo. Jugar con plastilina, bailar o leer. Escuchar música, permítete la libertad de expresarte sin preocuparte de que no estás acorde con la imagen de que está 'supone' ser. Simplemente relájate y disfruta. Todos tenemos un niño dentro de nosotros y es una buena idea para permitir la expresión del niño dentro de vez en cuando.

Si se me permite decirlo, esta sugerencia es excelente y muy terapéutica. Hablo por experiencia. Les puedo decir que no hay nada más satisfactorio que comprar una caja nueva de 64 lápices de colores y colorear en un libro para colorear.

15. No establezcas metas realistas para ti mismo. Muchos de nosotros nos educaron para la derrota, simplemente mediante el establecimiento de objetivos poco realistas para nosotros mismos. Por ejemplo, si estás a dieta y te da cuenta de que no puedes perder 40 libras en un mes o dos.

O tal vez estás tratando de llegar a la meta de obtener un puesto de trabajo en particular, cualquiera que sea tu objetivo es dar tiempo suficiente para alcanzar tus metas y hacerlo realidad pueden ocurrir retrocesos ocasionales.

Si llegas a tu meta sin retrasos, estarás aún más feliz contigo mismo por llegar más rápido de lo previsto, pero no esperes que suceda eso. De hecho no esperes nada, las expectativas y la realidad a menudo son dos cosas completamente diferentes.

16. Saber que está bien decir "no" de vez en cuando. A menudo, muchos de nosotros sentimos que tenemos que decir "sí" a todo el mundo, cada vez que nos piden ayuda y sentir que tenemos que responder de una manera positiva. Pero, recuerde, no puedes ser todo para todas las personas. Debes cumplir primero tus propias necesidades antes de poder dar a los demás lo que realmente necesitan, mientras que al mismo tiempo mantenerte feliz.

17. No tienes que hacer todo lo que su familia, amigos, y otros te piden. Por supuesto, puedes ayudar a otros, pero primero asegúrese de que has hecho todo lo necesario para cuidar de ti mismo.

18. Tómate un tiempo para ti, tu prioridad número uno, una vez que tus necesidades se cumplan encontrarás que tiene más tiempo para los demás. Y puedes encontrar más placer en ayudar a los demás cuando note sientes que siempre hay que poner las necesidades de otros antes que las propias.

Todavía no hemos terminado. Hay tantas maneras de combatir el estrés y la ansiedad. Tú mereces obtener toda la información que puedas. Después de todo, eso es realmente por qué estás leyendo este libro, ¿no? Aquí hay más cazadores de estrés.

Eliminar el estrés

19. Me encanta hacer esto y lo he usado muchas veces para mí mismo. Gritar. Así es, gritar con la parte superior de tus pulmones lo más fuerte que puedas. Si bien esto puede no ser factible en tu casa, funciona muy bien cuando estás en el coche con las ventanas cerradas. Deja escapar un grito gutural de muy dentro. ¡Es liberador!

20. Canta. Como dijimos en el capítulo anterior, la música puede ser muy beneficiosa cuando quieres deshacerte del estrés. Piensa en lo bien que te puedes sentir cuando cantas a grito pelado "Copacabana" con la parte superior de tus pulmones. ¿A quién le importa si no se puede llevar una melodía? ¿Has hecho esto alguna vez?

21. Toma un nuevo pasatiempo como hacer aeromodelismo o tejido. No te preocupes por ser bueno en eso, es el proceso lo que es beneficioso. Permanecer sentado mientras realizas movimientos repetitivos es calmante y estabilizador para muchas personas. Puede ser un buen momento para recoger sus pensamientos.

22. Empieza un jardín. Incluso, los habitantes de apartamento pueden hacer esto. En el interior con macetas, macetas en el patio, una maceta pequeña para una mancha en tu patio. Hay un poco de trabajo para ponerte en marcha.

Cuidando las plantas, frutas, hortalizas, flores y verlos crecer, florecer o alimentos, el rendimiento es gratificante. Jardineros ávidos dicen trabajar un jardín es la mejor manera de controlar el estrés y la preocupación. Un beneficio adicional es la creación de un entorno más hermoso, tranquilo.

23. Jugar con un perro o un gato. Los expertos dicen que los dueños de mascotas tienen vidas más largas y menos síntomas de estrés que los que no tienen mascotas. Jugar con tu mascota proporciona buenas vibraciones para ti y para la mascota. Es una

forma de interacción social y sin presión para cumplir con las expectativas de todos.

24. Mira las estrellas y la luna. Puede ser una experiencia muy buena el estar sentado en una manta con las manos detrás de la cabeza y la mirada hacia el cielo nocturno. Es más que buen, es francamente bonito y relajante.

Puedes sentir todas tus preocupaciones desaparecer mientras lo grande que es el universo y nosotros tan pequeños. Cuando te fijas en la inmensidad del cielo te das cuenta de que tus problemas son muy pequeños en comparación con eso.

25. Disfruta un poco de la comida. Pero ten cuidado de no comer en exceso porque puede convertirse en tu gran factor de estrés. Disfruta con moderación y hazte sentir mejor.

26. ¿Recuerdas la sensación de estar sentado dentro de ese pequeño columpio en el patio, como ibas de un lado al otro y sentir el viento? Si no tienes un columpio en tu jardín, ve a un parque infantil y recuerda levantar tus piernas hacia adelante y hacia atrás para ver qué tan alto pueden ir. Es liberador.

27. Toma un baño de burbujas con velas encendidas. Coloca la cabeza hacia atrás, siente las burbujas y el agua caliente y deja que tu estrés se vaya por el desagüe cuando quites la tapa.

Bueno, Ahí lo tienes, veintisiete maneras de relajarte y desestresarse. Se puede llegar a desestresarte con tus propias maneras, ¡Así! En realidad la clave es encontrar algo que te haga sentir mejor cuando estás agobiado. Serás una persona más saludable en general.

Has una pausa

Muy a menudo, sabemos en nuestro interior que necesitamos un descanso. Esa ruptura puede ser unas vacaciones completas

por decirlo así o una escapada de fin de semana. De cualquier manera, para salir de la rutina diaria puede ser increíblemente liberador y una manera enorme para deshacerte del estrés y la ansiedad.

Desafortunadamente, muchas personas piensan que no pueden tomarse un tiempo para escapar. Este es un pensamiento tóxico. Salir y escapar.

¿Cuántas veces has seguido trabajando, sabiendo que no estás dando el 100 % a una tarea en cuestión? ¿Cuántas veces has leído o escrito la misma frase una y otra vez, ya que tu mente sigue vagando y pensando en otras cosas? ¿Cuántas veces has querido tomar un descanso de la familia o los niños, pero temías las consecuencias de ello? Es hora de un descanso.

¿Por qué no dejamos el momento de dar un tiempo fuera? Tal vez nos sentimos como que no lo merecemos o que hay demasiadas cosas que hacer. Hay muchas razones verdaderas por las que es necesario completar los trabajos y tareas, sin embargo, también puedes en ocasiones tener "agendas ocultas" de por qué no podemos parar para un descanso. ¿Por qué?

Podría ser yo. Algunas personas simplemente disfrutan haciendo alarde de lo tarde que tenían que trabajar con el fin de completar un proyecto o la cantidad de esfuerzo que invirtieron con el fin de completar el trabajo tan rápido. Este tipo de personas están a menudo tratando de impresionar a los demás con sus esfuerzos, lo que aumenta su ego en el proceso.

Tal vez tú piensas que no puedes tomar tiempo libre. "No puedo parar, yo sólo tengo que terminar esto". ¿Te suena familiar? "No puedo parar porque el trabajo tiene que ser terminado, ¿POR QUÉ? Para que pueda pasar directamente a la siguiente cosa, y el siguiente, y el siguiente, etc..." Esta persona se dará cuenta de que siempre hay algo que tiene hacerse, que constantemente él o ella impide tomar un descanso.

Tal vez lo que sientes que necesitas es necesario. Por ejemplo, una madre que administra el hogar, está al pendiente de los niños y otras tareas se puede sentir como si su casa se derrumbará si tuviera que poner los pies en alto o tomar un fin de semana. Al no tomar un descanso puede mantenerse convencida de que su papel es fundamental y la familia se derrumbaría si no estuviera. Este hecho puede ser cierto, pero todavía no es una razón suficiente para impedir que tenga un descanso.

Deshazte de ese pensamiento. Tú puedes obtener algunos beneficios increíbles sólo por tomar un poco de tiempo para ti mismo. Permite que tu mente y/o el cuerpo descansen para que puedan ayudar a volverte a enfocar con toda tu atención, agudizar el ingenio y aumentar la motivación. Además, tomate el tiempo necesario para ayudar a aliviar el estrés, esto puede ayudar a la recuperación de los músculos cansados.

Muchos atletas le dirán que una parte importante de su rutina de entrenamiento es el descanso. Los músculos necesitan tiempo para repararse después de un entrenamiento. Recuerda que tu cerebro es un tipo de músculo también. Se necesita tiempo para descansar y recuperar fuerzas para llevar a cabo tu mejor momento. Al dar a tu cerebro tiempo fuera, serás capaz de concentrarte mejor y hacer las tareas que una vez se encontraban difíciles y tenías que poner toda tu atención, ahora van a ser más fácil, créeme.

Así que, si decides romper esa rutina, bien por ti. Una ruptura puede ser cualquier cosa, desde una sesión de meditación de 10 minutos hasta un viaje alrededor del mundo y todo lo que hay en medio. Creo que un descanso debe ser algo que tenga tu mente fuera de toda preocupación por el tedio de la vida cotidiana.

Así que dependiendo de la hora que desees acogerte para relajarte, puede disfrutar de una lectura, ver una película, cocinar, jugar con los niños, andar en moto o en coche, hacer ejercicio o hacer deporte, viajar o simplemente para dormir.

Mientras estés tomando este descanso, sobre todo, permítete el tiempo para hacerlo y no te sientas culpable. Ganará muchísimo por este tiempo libre, así que disfruta el tiempo que te estás dando.

La vida seguirá sin ti y al contrario de lo que tu mente puede estar diciendo, todo el mundo va a sobrevivir, incluso cuando tú no estés ahí. Deje que todo vaya y concéntrate en TI por una vez, en lugar de todos a tu alrededor.

Si te sientes cansado, desmotivado o simplemente en la necesidad de un descanso, no seas un mártir o busques negativamente caer en esto. En realidad puedes encontrar que, lo que permite darte un descanso realmente te ayudará en última instancia a ser más eficiente y eficaz en cada parte de tu vida. Además obtendrás una necesaria recarga de tus "pilas" que tu necesitas urgentemente y te mereces.

Probablemente tu trabajo sea uno de los lugares más estresantes para estar. Se podría pensar que ninguna de estas técnicas puede ayudarte cuando estás en torno a tus compañeros de trabajo. No podrías estar más equivocado.

Relajación En El Trabajo

Los Coffee breaks no son los únicos momentos que puedes tomar para ti mismo. En realidad la experiencia me ha enseñado que el café puede aumentar el estrés que se siente cuando estás en el trabajo.

Algunas de las sugerencias que hay este libro sin duda se pueden practicar en el trabajo pero, por desgracia con otros no se puede. He aquí un método probado y verdadero para ayudarte a relajarte en el trabajo.

En primer lugar, encéntrate en un lugar para sentarte. Siéntate derecho con la espalda contra el respaldo de tu silla, los pies apoyados en el suelo y tus manos descansando suavemente sobre los muslos.

Si es posible, cierra los ojos. Puede hacer el ejercicio sin cerrar los ojos, pero cerrando los ojos te ayudará a relajarse un poco más. No apriete los ojos cerrados. Deja que tus párpados caigan naturalmente.

Inhala lentamente por la nariz contando hasta 5. Mantén la respiración mientras cuentas hasta 5. Exhala lentamente, contando hasta cinco. Repite.

Este ejercicio se lleva a cabo tensando un conjunto de músculos contando hasta 5 relajas el grupo de músculos mientras cuentas.

Cuando se tensa cada grupo muscular, lo hace tan duro como sea posible sin hacerte daño. Al soltar, se lo más relajado posible.

Comienza tensando tus pies. Has esto tirando de tus pies en el suelo y los dedos de los pies hacia ti, manteniendo los talones en el suelo. Mantén la posición durante un conteo lento de 5 y suelta. Deja que tus pies caigan suavemente. Siente la relajación. Piensa en cómo te sientes en comparación a cuando se tensan los músculos. Relájate y cuenta hasta 5.

Tensa los siguientes músculos del muslo ;o más fuerte que puedas. Mantén la posición durante un conteo de 5. Relaja los músculos y cuenta hasta 5.

Apriete tus músculos abdominales y mantén una cuenta de 5. Relaja los músculos mientras cuenta hasta 5. Asegúrate de estar sentado con la espalda recta.

Tensa el brazo y músculos de la mano, apretando tus puños tan fuertes como puedas. Mantén la posición durante un conteo de 5. Relaja los músculos completamente a la cuenta de 5.

Aprieta la espalda superior, empujando los hombros hacia atrás como si estuvieras tratando de tocar los omóplatos. Mantén la posición durante el conteo de 5. Relájate y cuente hasta 5.

Tensa los hombros elevándolos hacia las orejas como si estuvieras encogiéndote de hombros y sosteniendo una cuenta de 5. Relájtee y cuente hasta 5.

Apriete el cuello primero moviendo suavemente la cabeza hacia atrás (como si estuvieras mirando hacia el techo) y cuenta hasta 5. Relájate contando hasta 5. A continuación, coloca suavemente la cabeza hacia adelante y mantén durante la cuenta de 5. Relájate y cuente hasta 5.

Tense los músculos de la cara. Primero abre tu boca y sostenla así contando hasta 5. Relájate por 5. A continuación, levante tus cejas en alto y mantenlas durante 5. Relájate por 5. Finalmente aprieta los ojos fuertemente cerrados y mantenlos así durante 5. Relájate (con los ojos cerrados suavemente) por 5 .

Termina el ejercicio con la respiración. Inhala lentamente por la nariz, contando hasta 5. Mantén la respiración mientras cuentas hasta 5. Exhala lentamente, contando hasta cinco. Repite 4 veces. Y eso es todo!

Realiza este ejercicio cada vez que necesites relajarse, ya sea en un avión o en un auto o en cualquier otro lugar que puedas estar sentado. Debido a que este ejercicio puede ser muy relajante, no debes realizarlo mientras conduces.

Con el tiempo, si se realiza con regularidad este ejercicio te ayudará a reconocer la tensión en tu cuerpo. Serás capaz de relajar los músculos en cualquier momento y realizar todo el ejercicio en cualquier lugar. Realízalo al menos dos veces al día para obtener resultados a corto plazo.

Puedes desarrollar tu propio ejercicio de relajación ya mediante la adición de más grupos musculares. Identifica tus

propias áreas de tensión y luego tensa y relajar estas áreas de la misma manera.

Maximiza los beneficios de relajación de este ejercicio mediante la visualización de una escena pacífica al final del ejercicio. Visualiza una escena en un lugar donde te sientas relajado con detalle durante al menos 5 minutos. ¿Recuerdas el lugar feliz? Ve y disfruta.

Conclusión

Si no has aprendido nada de la lectura de este libro, esperamos que te das cuenta y entiendas que no hay forma de eliminar por completo el estrés de tu vida. Lo que puedes hacer es aprender cómo hacer que el estrés trabaje para ti.

El manejo del estrés no es tan difícil como puede parecer en realidad. Sin embargo, no podemos enfatizar esto lo suficiente. Si piensas que tienes exceso de estrés en tu vida, puede ser útil hablar con tu médico, consejero espiritual, o una asociación local de salud mental. Dado que las reacciones al estrés puede ser un factor en la depresión, la ansiedad y otros trastornos, pueden sugerir que visites a un psiquiatra o un psicólogo, trabajador social u otro consejero calificado.

No queremos presentarnos a nosotros mismos como profesionales de la medicina. Lo único que queremos hacer es darte algunas herramientas para poner en práctica en tu vida para ayudarte a lidiar mejor con las cosas que nos hacen sentir abrumados y fuera de control.

También es posible que desees ver en las herramientas de gestión del tiempo con el fin de deshacerte de algunos de tus factores de estrés. Cuando sentimos que no tenemos suficiente tiempo para hacer las cosas que hay que hacer, que nos crea más estrés y nos puede conducir a la ansiedad, créeme, to no lo quiere tener.

Consejos para controlar el estrés con métodos económicos simples para comprobar efectivamente el estrés. Se puede practicar en cualquier lugar y en cualquier momento. Bueno, casi!

Si sientes que necesitas ayuda no lo dudes. Es posible que no siempre sea lo que necesitas, pero no pierdes nada. La causa de tu estrés puede ser sin ninguna razón en absoluto, pero podría ser física en sus raíces. Conoce tus limitaciones y así puedes aliviar el estrés en gran medida.

El estrés es una parte normal de la vida. En pequeñas cantidades, el estrés es bueno, que motive y pueda ayudar a ser más productivo. Sin embargo, el exceso de estrés o una respuesta fuerte al estrés es dañino.

Se puede establecer que el estrés es malo para la salud en general, así como enfermedades físicas y psicológicas específicas, como infecciones, enfermedad cardíaca o depresión. El estrés persistente e inexorable a menudo lleva a la ansiedad y comportamientos nocivos como comer demasiado o consumir alcohol o drogas.

Al igual que las causas del estrés difieren de una persona a otra, lo que alivia el estrés no es lo mismo para todos. Sin embargo, en general hacer ciertos cambios de estilo de vida, así como encontrar formas saludables y divertidas de hacer frente al estrés ayudan a la mayoría de la gente. Espero que te haya dado algunas buenas ideas para lidiar con el estrés que todos sentimos.

Sobre todo, recuerde que de ninguna manera tu estas solo en esta batalla. Hay cientos de miles de personas ahí afuera que se sienten abrumados y casi completamente fuera de control. Es por eso que hemos querido escribir este libro. Así que puedes encontrar la paz dentro de ti mismo y darte cuenta de que todos estamos en esta gran canica azul por una razón.

Disfruta de la vida y vívela al máximo. Y cuando te sientas estresado o acosado por una crisis de angustia, respira y relájate,

Elimina El Estrés Y La Ansiedad

y acuérdate que hay muchas, muchas personas que saben exactamente cómo te sientes.



¿Conoces la filosofía de Bobby McFerrin?
"No te preocupes, se feliz"

**Cortesía de
LosZumbidosEnLosOidos.com**



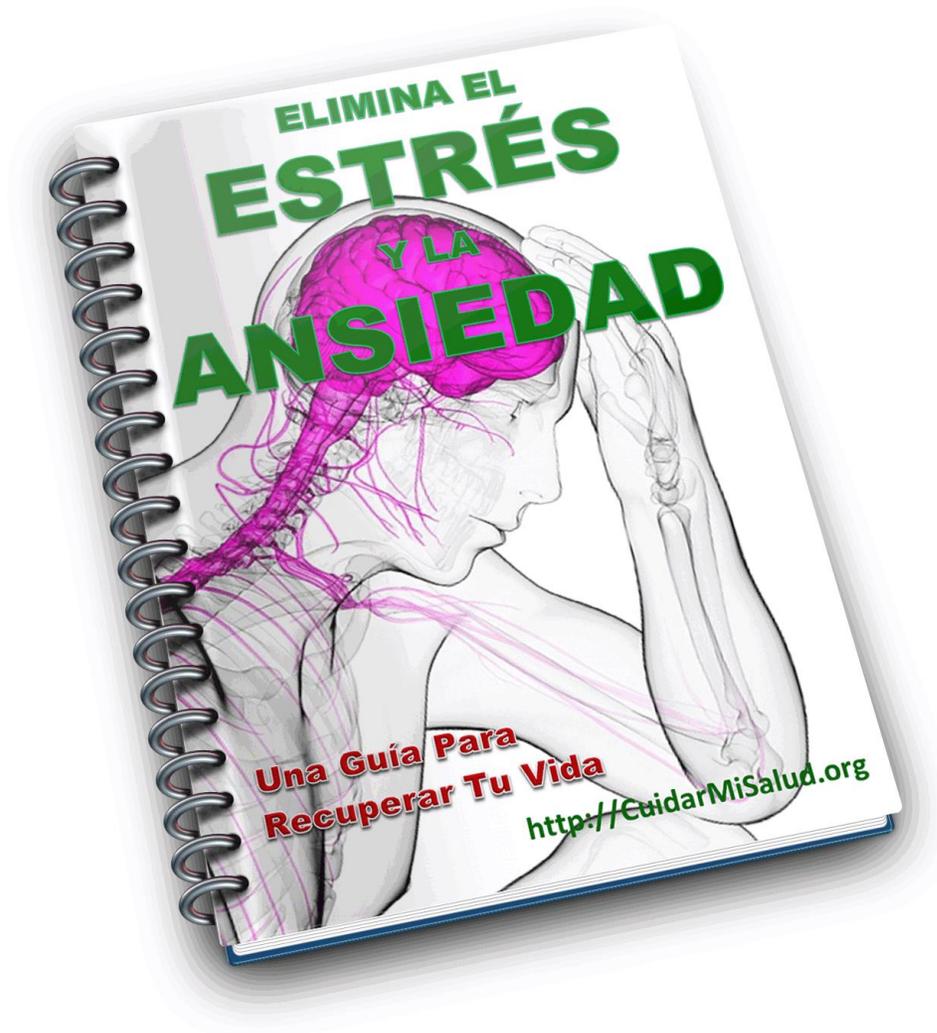
LosZumbidosEnLosOidos.com

Elimina El Estrés Y La Ansiedad

Todos los derechos reservados:

61

CuidarMiSalud.org



<http://CuidarMiSalud.org>