KIT PARA SUPERAR

EL MIEDO A VIAJAR Y SALIR DE *vacaciones*

desansiedad

Psic. Fabiola Cuevas

Salir de casa no siempre es algo sencillo y mucho menos cuando tienes ansiedad, y más aún, cuando no tienes la práctica de tomar aviones o salir de tu casa todos los días.

Y en vacaciones es común que aumenten las oportunidades de salir en coche, camión, metro, avión...¿barco quizás? Y con esto, aumenta la presión por estar bien, por no dar problemas a los demás, por conquistar todos tus miedos de una vez y por todas y vivir la odisea de salir de casa y disfrutar las vacaciones.

Quizás piensas en todo lo que podría salir mal, o simplemente sientes una sensación de miedo inexplicable que te hace sentir bloqueado e imposibilitado a dar un paso fuera de tu casa. Te reclamas por no poder disfrutar de este tiempo y te culpas por estar así en este momento de tu vida, debilitándote aún más con esto.

Fantaseas con no ir pero al mismo tiempo te invade la culpa de no hacerlo por sentir que le echas a perder las vacaciones a los demás. Todo esto pasando en tu mente aumentando la ansiedad anticipatoria.

Por eso en este eBook te quiero regalar un tratamiento express para salir de esta situación y tomar la decisión que te deje con mayor paz en tu interior.

TENTE PACIENCIA Y COMPRENSIÓN

Cuando tienes ansiedad, tu mente se ocupa de agrandar los posibles peligros, magnificar el miedo y generar situaciones en tu imaginación que no han pasado y que seguramente no pasarán, aumentando aún más el miedo, haciéndote creer que realmente estás en algún tipo de peligro, cuando no lo estás.

Todo esto porque tu sistema de "auto protección" está funcionando más de lo necesario, activándose ante situaciones cotidianas que implican algún riesgo para ti, sobre todo si estás acostumbrado a estar en tu zona segura y protegida, creyendo equivocadamente que si sales de ahí, estás en peligro.

De nada sirve luchar contra ti mismo y reclamarte y culparte por estar así.

NO ERES DÉBIL POR *sentirte* ASÍ

Y tampoco significa que por sentirte así no vayas a poder hacerlo.

Simplemente, te sientes así, porque te has dejado llevar por esa mente que te quiere sobre proteger, por esa “sensación de peligro” que no es real y por las imágenes que te asustan más y más.

Pero tú puedes tomar las riendas de tu mente y del miedo y tomar la decisión que te haga sentir en paz contigo mismo.

Recuerda, es normal que al enfrentarte al cambio, a salir de tu zona segura, a lo nuevo y desconocido, tu mente y cuerpo se estresen, ya nada más necesitas ayudarle a ser más objetivo y racionalizar la situación en función a la realidad y no tanto a tu “sensación”.

LIBÉRATE DE LA PRESIÓN POR ESTAR BIEN TODO EL TIEMPO

La verdad es cansado querer hacer las cosas con la expectativa de sentirte bien, todo el tiempo, en todo momento y en todo lugar, para que ante el primer síntoma o sensación "sospechosa", te asustes, te quejes y te culpes por ello.

También es cansado estarte presionando por tomar la mejor decisión, rápido y de manera clara, con toda la confianza del mundo y seguridad. Y además de cansado, no funciona, te nubla la visión y aumenta tu tensión.

Así es que date chance y libérate de la presión por ser perfecto y sentirte bien todo el tiempo

Y en caso de que tomes la decisión de no ir, recuerda que no será "el fin del mundo", tan sólo será para demostrarte que necesitas ponerte las pilas y trabajar en tu manera de pensar, en aumentar la confianza en ti mismo, superar este tipo de miedo y en generarte nuevas oportunidades para volver a salir o estar con tu familia.

LIBÉRATE DE LA PRESIÓN DE CUIDAR DE LOS DEMÁS

Además de estar alerta de tu propia ansiedad, te sientes una carga y presionado por tomar la decisión que sea mejor para ti y para los demás.

Me parece una tarea titánica y casi imposible. ¡Imagínate! andar con miedo a que te de ansiedad y además con miedo a que por esa ansiedad le eches a perder a los demás sus vacaciones.

Enfócate en ti, en lo que es mejor para ti, y déjale a los demás sus propias decisiones, emociones y capacidad para disfrutar de sus vacaciones. Déjale a los demás su propia responsabilidad, y tú, toma la tuya, la que sí te corresponde.

Deja de cargar a los demás exigiéndote no ser una carga para ellos.

Enfócate en que si vas a salir y enfrentarte a este miedo, será por ti, para demostrártelo a ti, para disfrutar tú tus vacaciones junto a los demás, mientras que ellos se ocupan de hacer lo mismo.

ABANDONA LA ANSIEDAD ANTICIPADORA

Ten conciencia de que la ansiedad anticipatoria es la que te hace dudar, la que te magnifica los posibles peligros y la que te hace creer que sucederá lo peor del mundo.

Te hace creer que porque "te sientes bloqueado" no vas a poder. Que porque "te sientes con miedo" estás en peligro. Es la que te hace ir y venir con todas las posibilidades y diferentes opciones dejándote angustiado por no poder tomar "la mejor decisión".

Entonces, dale la vuelta a esta situación sabiendo que te estás adelantando, que no puedes estar seguro hasta estar ahí de lo que pasará, que no existe tal cosa como la mejor decisión y que no tiene caso seguirle dando vueltas al asunto.

Para este tema, te pido que tomes una decisión leyendo mi post sobre "MI CAMBIO MENTAL FAVORITO PARA BAJAR LA ANSIEDAD ANTICIPATORIA"

TOMA LA DECISIÓN PREVIAMENTE

Te recomiendo mucho hacer un ejercicio de ventajas y desventajas de salir de vacaciones, en el que puedas realmente evaluar qué es lo que tú quieres, qué es lo que te hará sentir más contento y feliz.

Para hacerlo, escribe en una columna todas las ventajas de ir y en la otra, todas las ventajas de no ir. Y después, asígnales un valor, del 1 al 10, qué tan importante es para ti esa ventaja o desventaja, para que puedas sumarlas y comparar el total. Esto te ayudará a tomar la decisión.

VENTAJAS	
Convivir con mi familia	10
Salir de lo cotidiano	8
Estar en un lugar bonito	9
Posibilidad de disfrutar	10
Tomar distancia y perspectiva de las cosas	9
TOTAL:	46

DESVENTAJAS	
Enfrentarme a la ansiedad fuera de casa	10
Posibilidad de pasarla mal frente a los demás	8
Posibilidad de no pasarla bien	7
TOTAL:	25

A partir del ejercicio ejemplo, esta persona tiene más razones y de mayor valor para salir de vacaciones.

Y lo importante sería trabajar con las desventajas y enfocarse en las ventajas. Si hay posibilidad tanto de pasarla bien como mal, quedándote o yendo, o más bien, si de todas formas la pasarás mal quedándote... quizás valga más la pena ir y abrirte a la posibilidad de pasarla bien ;)

Para trabajar con las desventajas podría responderse "si me siento mal, ya sé qué haré, no importará qué digan los demás de mi, yo puedo ponerme a respirar o irme a un lugar tranquilo cada vez que lo necesite".

Y por otro lado, visualizar y enfocarse en las ventajas como motivación final.

Puede ser que encuentras más desventajas que ventajas, pero al darle un valor, quizás no valen tanto como las ventajas. O bien, puedes encontrar soluciones y argumentos ante cada una de esas desventajas, crear un plan para poder enfrentarlas.

Toma la decisión que más se acerque a lo que de corazón quieres para ti.

LLEVA CONTIGO LA SEGURIDAD

Tú eres tu propia seguridad, tu eres propio hogar. Si lo piensas, todo el tiempo estás contigo y realmente sabes qué hacer contigo en esos momentos difíciles. Es un error creer que necesitas estar en algún lugar o con alguna persona para sentirte bien.

La realidad, es que en todo momento puedes cerrar tus ojos, relajar tu estómago y respirar... en todo momento puedes ver la realidad del momento presente y darte cuenta que estás a salvo.

Puedes elegir algún objeto de tu casa o algo que te simbolice que tú te acompañas, puede ser una pulsera, anillo, o lo que tú quieras, para que cada vez que lo veas recuerdes que...

Tú eres tu propio hogar, estés donde estés, tan sólo necesitas cerrar los ojos y contactar.

VISUALÍZATE

El poder de la visualización está científicamente comprobado.

Puedes sentarte antes de salir de vacaciones, cerrar tus ojos y visualizar todo el trayecto desde que sales de tu casa hasta que llegas al lugar que quieres llegar.

Y puedes visualizarte en ese lugar, haciendo lo que quieres y sintiéndote como quieres sentirte. No como un sueño irreal, sino como una recreación en tu mente de cómo podrás responder y actuar en cada una de las situaciones a las que te irás enfrentando.

Tú eres tu propio hogar, estés donde estés, tan sólo necesitas cerrar los ojos y contactar.

La visualización puede ser todo un tratamiento, por eso he escrito este post donde te enseño cómo hacerlo. Es importante que lo hagas varias veces antes de salir, hasta que te sientas con mayor seguridad: "CONQUISTA TUS MIEDOS Y ALCANZA TUS METAS CON LA VISUALIZACIÓN"

SUPERA LA BARRERA DEL MIEDO

Después de platicar con muchas personas con ansiedad y agorafobia, me he dado cuenta que existe una especie de "barda interna", un momento de bloqueo y de barrera que te hace creer que no podrás y te lleva a regresar a tu casa.

Esta barrera del miedo, quienes la saltan y esperan, tolerando las sensaciones mientras que relajan el estómago y las dejan pasar, son las que se dan cuenta que era una barda interna y que después de pasarla todo empieza a fluir mucho mejor.

Para leer sobre esta barrera, en caso de que la sientas así, puedes leer el post completo sobre esto Agorafobia:
SUPERA LA BARRERA DEL PÁNICO Y EL MALESTAR

HAZTE A LA IDEA DE QUE QUIZÁ LLEGUEN LAS SENSACIONES

Si te haces a la idea de que quizás de repente sí tendrás sensaciones, es mucho más fácil que pretender no tener ninguna.

El punto es saber qué hacer con esas sensaciones.
Y...¿qué hacer?

Permitirlas estar, sentirlas, relajar el cuerpo mientras que cierras los ojos y las observas cómo aparecen, llegan a su intensidad y poco a poco desaparecen.

Sentir y permitir, sentir y permitir con confianza en que estás a salvo y estás bien, que nada malo te pasará, eso lo descubrirás después de que permitiste que pasaran.

Y después, hacer respiraciones diafragmáticas y relajarte.

Para eso, te comparto lo siguiente.

RELÁJATE

¿Se dice fácil cierto? Como sé que a veces es complicado... te dejo todos estos audios para ayudarte a lograrlo:

- GLOBO RELAJANTE
- APRENDE A RESPIRAR
- RELAJACIÓN PARA HACER UN ALTO Y ACEPTAR
- RELAJACIÓN PARA MOMENTOS DE CRISIS

RELÁJATE

¿Se dice fácil cierto? Como sé que a veces es complicado... te dejo todos estos audios para ayudarte a lograrlo:

- GLOBO RELAJANTE
- APRENDE A RESPIRAR
- RELAJACIÓN PARA HACER UN ALTO Y ACEPTAR
- RELAJACIÓN PARA MOMENTOS DE CRISIS

MARAVÍLLATE

Conecta con el lugar, con las personas, con la naturaleza, con que sí está a tu alrededor. No tienes nada que ganar ni que perder, maravíllate y disfruta de lo que sí tienes enfrente.

Conéctate con los elementos que te rodean para que salgas de la mente, y tu mente se pueda beneficiar de esto.

CONFÍA EN TU CUERPO

Si todavía dudas de que tu cuerpo tenga algo mal y no crees de verdad que estás a salvo, entonces es importante que trabajes alrededor de permitirte sentir las sensaciones para comprobarlo por ti mismo.

También es importante que trabajes en el punto de hipocondría.

¡MÚSICA!

Llévate preparada tu playlist de música favorita. Tú favorita. No la que tendrías que escuchar o la que está demostrado que baja las frecuencias cerebrales, tú favorita.

Es importante que disfrutes, que te dejes llevar por algo que te gusta para que entintes toda la experiencia de eso.

TÓMATE TUS ESPACIOS

No tengas miedo de pedirle a tus seres queridos espacio. Avísales previamente que de repente les podrás decir que te vas a ir a tomar aire, y que no pasará nada malo, que simplemente necesitas de repente pasar momentos contigo mismo. Y en esos espacios, cierra tus ojos y haz los audios que te compartí.

EN CONCLUSIÓN

- Confía en tu cuerpo
- Se tu propia seguridad
- Ve paso a paso sin adelantarte
- Acepta las sensaciones
- Relaja y respira
- Conecta con el presente
- Déjate fluir y disfruta

*Enlace para reforzar: SUPERA EL MIEDO A VIAJAR

desansiedad

Psic. Fabiola Cuevas