

Bienvenido

WorkBook

GUIA DE TRABAJO

Guía de Trabajo de

Del Estrés al Bien-Estar

Imprime y utiliza esta guía

Cómo funciona el Estrés

¿Sientes que tienes estrés en algunas ocasiones?

¿Cuáles son las razones de tu estrés?

¿Eres consciente de que estás con estrés?

¿Cómo te sientes en esos momentos?



Free Photos Pixabay

Pero más del **90%** de las veces nos quedamos con el **ESTRÉS** dentro de **NUESTRO CUERPO**. Generando un verdadero **TORNADO** que se vuelve **INMANEJABLE**, indescifrable.

Nadie puede vaticinar por dónde pasará, ni cuánto desastre generará !!!

ESTRÉS CRONICO. ¿Cuáles efectos reconoces en ti?

- ☐ Duermo mal
- ☐ Me levanto Cansado
- ☐ No recuerdo si desayuné
- ☐ Almuerzo rápido y mal
- ☐ Vivo Tensionado / Malhumorado
- ☐ Me duele la cabeza / estómago / espalda
- ☐ Si miro TV no sé que estoy viendo
- ☐ Alguien me habla y no sé que dijo
- ☐ Me llevo problemas a la cama.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

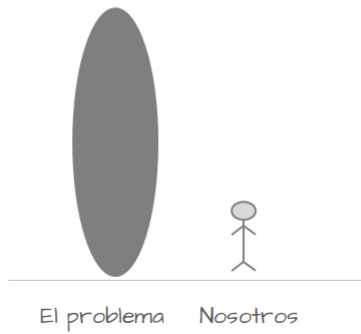
Para más anotaciones

El Miedo alimenta el Estrés

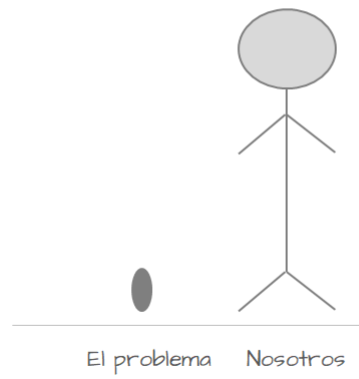
Enumera qué problemas tienes

Problema	Reales	Imaginarios
1.	☐	☐
2.	☐	☐
3.	☐	☐
4.	☐	☐
5.	☐	☐
6.	☐	☐
7.	☐	☐
8.	☐	☐
9.	☐	☐
10.	☐	☐
11.	☐	☐
12.	☐	☐
13.	☐	☐
14.	☐	☐
15.	☐	☐
16.	☐	☐
17.	☐	☐
18.	☐	☐
19.	☐	☐
20.	☐	☐

A veces la veo así



Y en verdad es así

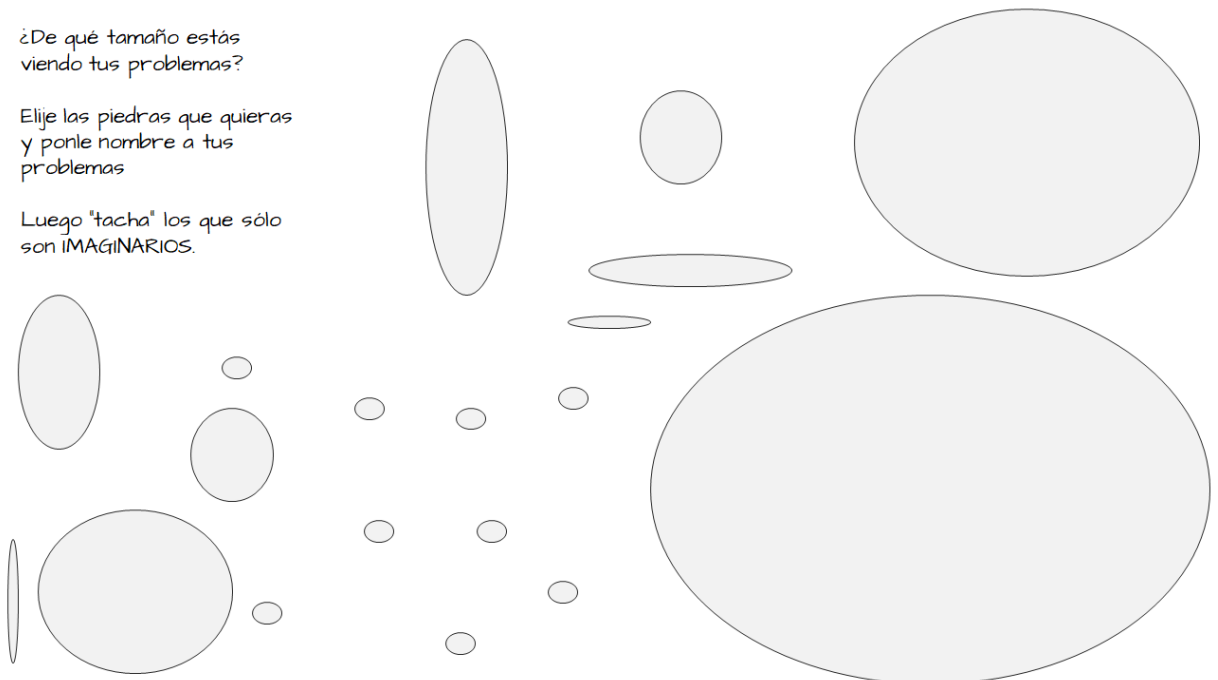


¿De qué tamaño son tus Problemas?

¿De qué tamaño estás viendo tus problemas?

Elije las piedras que quieras y ponle nombre a tus problemas

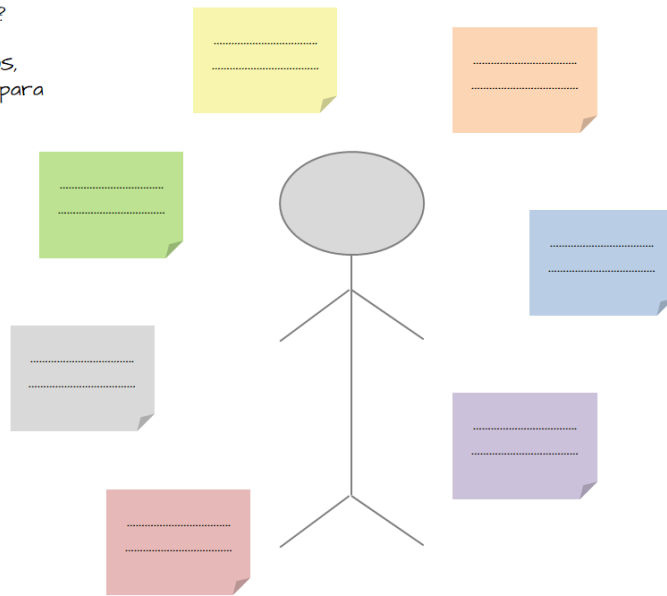
Luego "tacha" los que sólo son IMAGINARIOS.



¿De qué tamaño te ves tú?

¿De qué tamaño te ves tú?

Anota todos los RECURSOS, CAPACIDADES que tienes para gestionarlos

[illegible]

Escasez o Abundancia

Enumera las cosas de las que estás AGRADECIDO

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

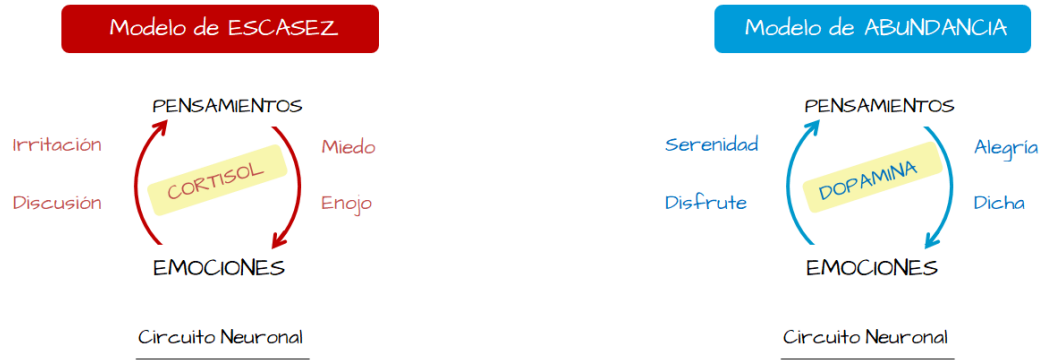
18.

19.

20.

CIRCUITOS NEURONALES

NEUROCIENCIA:
Pensamiento y Emoción activan **CIRCUITOS NEURONALES** que se RETROALIMENTAN.
Para "ROMPER" ese circuito tenemos que estar **CONSCIENTES**.



¿Qué circuitos considera que tiene activos y en qué ocasiones?

Tu Biografía

Cuenta los principales aspectos que recuerdes de tu historia

0 a 10 años	
11 a 20 años	
21 a 30 años	
31 a 40 años	
41 a 50 años	

Analiza qué CUENTO te ESTÁS CONTANDO. Cuántos recuerdos se asocian a un pensamiento de ESCASEZ y cuántos de ABUNDANCIA. A qué EMOCIONES asociarías cada recuerdo (alegría, tristeza, miedo, enojo,...)

Si hubiera cosas que puedes “reinterpretar” ¿Te animarías a ESCRIBIR DE NUEVO haciéndolo como PROTAGONISTA. Viendo tus VICTORIAS, sintiéndote DIGNO y MERECEDOR de recibir afecto y reconocimiento?

0 a 10 años	
11 a 20 años	
21 a 30 años	
31 a 40 años	
41 a 50 años	

¿Cuál es el CUENTO que TE ESTÁS CONTANDO?

¿De sufrimiento, dolor, escasez, desdicha?

¿O de afecto, merecimiento, valía y empoderamiento?

¿De VICTIMA o PROTAGONISTA de tu vida?

El EGO

TENGO QUE...

¿Qué MOCHILA
llevas a cuestas?



Free Photos Pixabay

¿Qué llevas en tu mochila?

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Relación Ego Ser

Señala cuando crees que actúas desde el EGO. Actúo desde el EGO cuando:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Del Estrés al Bien-Estar

1. Respiración Profunda y Lenta

Practícala y señala qué sientes.

	SI	NO
¿Puedes ser consciente de tus pensamientos?	☐	☐
¿Puedes ordenar tus ideas?	☐	☐
¿Puedes sentir cómo está tu cuerpo, si hay partes tensionadas?	☐	☐
¿Puedes reconocer en qué emociones estás?	☐	☐
¿Te sientes más relajado	☐	☐

2. Agradece lo que tienes

¿Qué te gustaría agradecer?

Luego de repetir esta acción varios días, ¿sientes que va cambiando tu “manera de estar y ser”?

	SI	NO
¿Te sientes más alegre?	☐	☐
¿Te sientas más relajado?	☐	☐
¿Sientes que se reduce tu nivel de estrés?	☐	☐
¿Sientes que tienes menos problemas y que son menos graves?	☐	☐

3. Hazte Obsequios

¿Qué has comenzado a regalarte?

Puede ser un tiempo para ti. Un libro. Momentos para caminar. Aquello que soñaste. ¿Qué?

4. Re-significa el pasado

No podemos modificar los hechos del pasado.

Pero sí podemos RESIGNIFICARLOS.

Cuanto menos no quedar presos de un cuento en el que quedamos en una posición de víctima o de poca valía y merecimiento.

Podemos resignificar nuestro pasado convirtiéndolo en un cuento mejor, donde seamos PROTAGONISTAS.

5. PERDONAR(SE)

Perdonar no significa “permitir” que ciertas cosas vuelvan a pasar.

Perdonar significa permitirte que “deje de doler”.

Puedes perdonar a los demás.

Puedes pedir perdón por lo que consideras que no hiciste correctamente.

Y por sobretodo PERDONAR”TE” a ti, por las veces que permitiste que te hirieran.

Estar en paz con la versión que fuiste, y gracias a esos aprendizajes eres esta mejor versión de ti.

A quienes perdonas. A quienes les pides perdón. Qué te perdonas.

6. Aceptar tu VULNERABILIDAD

Vulnerabilidad no es sinónimo de fragilidad, todo lo contrario, significa valía, de poder mostrarnos tal cuál somos, incluso con nuestras heridas. Aceptar tu vulnerabilidad significa no pretender cubrirla, sino poder mostrarte tal cuál eres, sin culpas ni vergüenzas.

De qué manera crees que podrías ser diferente si aceptas mostrarte tal cual eres

7. Modo CONSCIENTE

¿Cómo quieres que sea tu día hoy?

8. Personas Tóxicas

Nos parecemos a las 5 personas con las que más compartimos.

¿Con quienes quieres estar? ¿A quiénes y a qué le dices que sí?

¿Con quienes NO quieres estar? ¿A quiénes y a qué le dices que NO?

9. SONRIE

Hemos hablado del **pensa-MIENTO**.

Cuando sonríes envías mensajes a tu cerebro que interpreta que estás alegre y genera DOPAMINA que retroalimenta los CIRCUITOS NEURONALES.

Sonríe en cualquier ocasión. Y Comenta tu experiencia luego de unos días.

A partir de hoy elijo estar bien.

A partir de hoy elijo y **me comprometo conmigo** a

[illegible]

[illegible]

[illegible]