

ESTRÉS

UN ENEMIGO QUE NOS DA
PISTAS PARA CONSEGUIR
NUESTRA MEJOR VERSIÓN

5 CLAVES
PARA
**ELIMINAR
OBSTÁCULOS**
Y CONSEGUIR
**TIEMPO DE CALIDAD
LIBERTAD Y LA PAZ
QUE DESEAS**

– AVISO LEGAL –

Copyright © 2020 por Inmaculada Alcántara Campos –Inma Alcántara Coach-. Todos los derechos reservados.

Este Ebook en PDF está protegido por derechos de autor y demás leyes de propiedad intelectual a mi favor. Asimismo, el contenido está preparado únicamente para tu uso personal y no comercial.

Concretamente, no puedes modificar, copiar, reproducir, distribuir, reinterpretar, publicar, transmitir, vender, explotar o distribuir en cualquier formato o medio ni este Ebook ni tampoco ningún contenido que pudiera facilitarse con el mismo.

Duplicar y/o compartir todo o parte de este documento y/o la información que contiene por cualquier vía es ilegal y no puede hacerse sin el previo consentimiento de Inmaculada Alcántara Campos –Inma Alcántara Coach-.

Gracias por tu comprensión, por realizar un buen uso de esta obra para tu único consumo personal y por respetar mi trabajo.

Índice

.....	¡Error! Marcador no definido.
– AVISO LEGAL –	1
Agradecimientos	3
Antes de comenzar	5
Introducción	6
Cómo reconocer que tengo estrés crónico	6
Por qué estas leyendo esto y qué te ha retenido dando vueltas en ese huracán.	10
Antes de todo, serénate	12
Las 5 claves para eliminar tu estrés para siempre	15
1. El AMOR como base de la Vida.	20
2. Tú eres tu RESPONSABILIDAD.	24
3. Suelta el CONTROL	28
4. PLANIFICACIÓN efectiva	31
5. FLUYE	35
• Acepta lo que ya es.	37
• Encuentra soluciones para tú estar bien.....	37
• Cambia tu <i>chip</i> : No dejes que las circunstancias te engullan.....	38
• Perdónate y perdona	39
Haz tu puzle	40

Agradecimientos

Este Ebook está dedicado a ti que te has parado a leerlo, que te estás dando la oportunidad de tener el mayor número de posibilidades solo porque comienzas a poner tu enfoque en tu bienestar.

Te lo dedico porque eres importante. Estuve como tú, con innumerables responsabilidades y obligaciones que produjeron en mí catástrofes y que fue el motivo por el cual me dedico actualmente a esto: a ayudar a personas a convertirse en los líderes de su vida, que sus circunstancias no los lleven a la deriva y que consigan una vida plena con el tiempo de calidad, con la libertad y la paz que quieren y merecen estando en armonía consigo y con el mundo. Por ello, creé un método: FILDE (Fórmula Interior de Liberación De Emociones), aunque es mucho más.

Además, quiero agradecer:

A mis padres, grandes maestros de vida: Os AMO.

A Lucía, mi hija, por darme cada día amor, alegría, juego, inocencia, más sabiduría.

A Gustavo, que fue un gran compañero y un espejo donde verme.

A todos aquellos que habéis estado en mi pasado porque hoy soy quien y como soy gracias también a vosotros, a los que estáis en mi vida con más o menos cercanía, pues todos sois personas relevantes para mí y doy gracias por todos los que estaréis.

Y sobre todo me siento agradecida por el impulso que me llevó un día al camino que elegí un día: el de ayudar a otros a aprender a vivir de forma diferente estando en armonía consigo y con el mundo para llegar a la Paz, desde donde todo es posible. Todos estamos en el camino...

“VIVIR FELIZ SE PUEDE” y sabiendo que solo JUNTOS, en Unidad, LO TENEMOS TODO.

Y doy gracias, por supuesto, a Dios, al Universo o como tú le llames, a ese Poder que vive en nosotros, que nos hace *Grandiosos* con nuestras diferencias aparentes y singularidades, y que nos permite Crear Caminos. Gracias también por saber que no soy más que nadie porque todos somos uno y, a la vez, comprender que no hay nadie mejor que yo para decidir y elegir tomar las mejores decisiones con libertad y llevando la paz en mi interior para poder ser ejemplo para otros y permitiéndome aprender de mis sombras pues todos tenemos las nuestras.

¿Te gustaría Crear los Mejores Caminos en tu VIDA?

UN PRIMER PASO NO HACE EL CAMINO, PERO ES PARTE DE ÉL.

¡COMENCEMOS, JUNTOS LO TENEMOS TODO!

Antes de comenzar

Me gustaría que te hicieras consciente de que todo lo que ahora entorpece tu camino, está provocando estrés de alguna forma en tu vida.

Que solo puedes tomar las decisiones desde dos perspectivas o intenciones: El AMOR o el MIEDO.

Y este es un manual para aprender a *funcionar* en tu vida de una forma diferente a como has hecho hasta ahora y que ha sido dirigido desde el inicio de los tiempos prácticamente, bajo el paradigma de que no somos seres completos, sino seres que se completan a través de lo externo. Así vamos en búsqueda continua hacia la FELICIDAD sin hallarla plenamente y volviendo a surgir nuevos retos en nuestro camino hacia una mejor vida.

Nos han hecho pensar que para SER alguien teníamos que HACER cosas y, por lo tanto, TENER. Luego nuestro antiguo paradigma, aún presente en la humanidad, es que TENER nos hará SER alguien en la vida y la felicidad estará en ello.

Lo que nadie te dijo es que YA ERES, teniendo y sin tener. Que YA HACES, pero lo haces desde la escasez de creerte incompleto por lo que te he expuesto antes. Y YA TIENES aunque no tengas cosas que aún anhelas y, por lo tanto, eso te lleva a la necesidad de seguir haciendo desde un ser escaso, incompleto y, además, vulnerable a todo lo externo.

¿Qué ocurriría si descubres QUIÉN CREES que ERES para sacar de ti ese SER que Logra, Avanza, Crece con confianza, con Valentía, Seguridad, Amor, Libertad y en Plenitud?

Te invito a descubrirte desde el origen y seguir con una guía que te mantenga en ARMONÍA interna y con el MUNDO, con el tuyo en primer lugar.

Si estás interesado/a en esto, no dudes en hacer [click AQUÍ](#) y estaré encantada de hacerte saber cómo lo puedes lograr.

Ahora verás el por qué comienzo hablándote del estrés que, quizás, lo has mantenido durante mucho tiempo sin ni siquiera ser consciente de lo que provoca en ti.

Introducción

Cómo reconocer que tengo estrés crónico



¿Tienes estrés, pero no has oído hablar del estrés crónico?

No te preocupes porque no eres el primero ni serás el último.

El estrés es algo necesario en nuestra vida, como el dolor, la risa o el amor.

Si no sientes dolor, qué tremendo sería. Te harías daño o estarías enfermo y no sentirías ese dolor. ¿Cómo vas a sanarte si no tienes síntomas?

El estrés está para que reaccionemos rápidamente ante un peligro, aunque, hoy día, el peligro puede ser que tengas la bandeja de emails hasta arriba, te llamen 3 clientes con urgencias o tengas a tu hijo enfermo que cuidar, por ejemplo.

Como espero que hayas deducido, el estrés que padeces a diario es una consecuencia de un pensamiento mental cuya proyección a futuro te da una emoción de miedo.

La cuestión es que el estrés, como representante del miedo, provoca que estés en alerta ante ese peligro produciendo ciertas hormonas como son el cortisol, la

adrenalina, la dopamina y neuro conectores para que puedas defenderte de ese peligro o huir lo más rápidamente de él, aunque hay una tercera opción, y es que te quedes paralizado o bloqueado ante la situación.

¿Qué hacen estas dos hormonas neuro conectoras?

Ante lo que se supone una situación de peligro, es decir, un evento en el que tendrás que luchar o huir, has de tomar acción físicamente: tus piernas y brazos serán los que deberán estar más alimentados y ágiles, por tanto.

De este modo, tu cerebro da prioridad a solo ciertos órganos y a otros los deja un poco en “stand by”. Tu corazón, los pulmones y el hígado son los protagonistas para que te puedan ayudar ante tales circunstancias. ¿Cómo y por qué?

- El corazón es el órgano que lleva a la sangre por todo tu cuerpo. Latiendo más rápido provoca que lleguen más rápidamente alimento y oxígeno a tus extremidades, que son las que han de estar preparadas para la acción. Podrás sentir cómo se altera tu ritmo cardíaco.
- Los pulmones evidentemente también aumentan el ritmo para que suba el nivel de oxígeno en sangre. De esta forma sientes ansiedad.
- El hígado es el que se encarga de producir azúcar, ese alimento para las células, llevando más allá donde las vas a necesitar: tus extremidades.

Los demás órganos padecen las circunstancias de todo ello cuando se mantiene el estrés a largo plazo.

¿Qué ocurre si tienes estrés durante mucho tiempo?

Quizás lleves semanas, meses o años, como fue mi caso. A eso se le llama estrés crónico.

Ante una emergencia, el cerebro da la orden y estimula esas hormonas que te he mencionado antes, pero con el tiempo tu cuerpo se habitúa, como un adicto, a las mismas. Debido a esta dilatada exposición, tienes ansiedad en momentos de relax o no puedes dormir a pesar de estar tan cansado.

Pero eso es solo a nivel físico. En todo esto influye también tu estado mental y emocional y, al igual que pasa con la reversión de los papeles "cerebro-cuerpo" por "cuerpo-cerebro", lo que antes dejaste entrar a través de lo que tú creías que "tenías" o "debías" hacer, ahora es una imposición desde el sentir que no eres capaz de llegar a todo y solventarlo como lo hacías antes.

Bien, te voy a explicar algunas de las posibles causas externas e internas de tu estrés:

-Presión por las innumerables cuestiones de las que eres y/o te haces responsable.

-Culpabilidad por no cumplir lo que crees que deberías en el trabajo y, por supuesto, no pasar el tiempo de calidad que querías con los tuyos.

-Das y das y no ves que recibas nada. Más te esfuerzas y tampoco ves la recompensa a tanto esfuerzo.

-Diálogo interno incesante que no te deja ni en los "supuestos" momentos de relax.

-Falta de comunicación sobre tus emociones a los demás. Le dirías...pero no le dices, te lo callas.

-Soledad, no sientes que nadie te pueda o te vaya a ayudar

-Impotencia al tratar de hacerlo todo día tras día y no conseguir los resultados que deseas.

-Falta de decisión o claridad, de tal modo que preguntas casi siempre a los que más te importan o crees que pueden darte norte de si hacer o no aquello que has pensado porque no te atreves a equivocarte o a que vayan a pensar mal de ti.

-Falta de liderazgo, ya sea en tu trabajo y/o con tu familia. Es muy corriente eso de que “mi pareja y/o mis hijos me tienen el terreno comido” o "mis compañeros o mis empleados no hacen las cosas como les pido".

Como ves y a nivel subconsciente, aunque puedes que ya seas consciente de ello, hay una bajada de autoestima, de valoración, de auto respeto y huida o rechazo a tomar más responsabilidades, bien como consecuencia de tu estrés o como semilla del mismo.

Bueno, aparte de todo esto, están las cuestiones físicas: tensiones musculares, problemas digestivos, de circulación, dolores de cabeza, etc. Puedes llegar a tener muchos tipos de enfermedades a causa de ese estrés crónico....

Yo los tuve y todas las personas a las que he tratado, incluso la más grave: perder la vida, entre otros, por efectos involuntarios, como es un ataque al corazón, o voluntarios, como es el caso de estados depresivos.

Por qué estas leyendo esto y qué te ha retenido dando vueltas en ese huracán.



Sí, ese estrés crónico es como un huracán, externo e interno derribando todo tu mundo y haciéndote dar vueltas enloquecido por la velocidad y por el volumen del mismo acrecentándose con el tiempo convirtiéndose en categoría 5* y, encima, has estado manteniendo las condiciones adecuadas para que esto continúe. Borra la culpa por ello, mi intención es que te hagas consciente de ello y que pongas acción en lo importante: Tú.

Todo lo que haces está condicionado por todo lo que has introducido en tu subconsciente desde el principio de tus días, además de tu epigenética, que no hay que descartarla, claro está. Lo bueno es que puedes reprogramar todo lo que consideres que no te sirve rellenando esos huecos con tu nuevo Yo. Para ello, has de conocerte, en primera instancia.

**Los huracanes tienen hasta 5 categorías, siendo la 5 la más devastadora.*

Puedes estar pensando que cómo vas a conseguir más tiempo si nadie te va a quitar las horas que tienes que perder en la carretera yendo al trabajo, que tu horario laboral es el que es y las tareas que tienes en casa a diario, y a eso, añádele hijos, si tienes, o pareja que te reclaman tiempo para ellos o tú deseas brindárselo.

Además, puedes haber leído libros sobre cómo resolver tu situación, libros sobre la ley de la atracción, de autoayuda, espirituales y no te están dando resultado.

También es probable que hayas practicado mindfulness o cualquier otra técnica para encontrarte como tú deseas pero tampoco te está funcionando, pues tu estrés vuelve como un bumerang.

Puede que creas que esto es más de lo mismo y que no te va a ayudar.

Yo espero que sí porque lo hizo conmigo y con otros a los que he ayudado.

Soy una persona muy espiritual y también apegada a la lógica, por ello estudié neurocoaching, todo ello con el propósito de ayudar a todas las personas posibles independientemente de sus creencias, aunque mente, cuerpo y espíritu son uno.

Puedes salir tú solo si lo deseas o conmigo. La diferencia está en cuánto tiempo quieres salir de esa situación y cuánto coste emocional quieres invertir en ello. Mi objetivo es ayudarte aportándote inicialmente a través de este pequeño libro que te regalo con tanto amor.

En el siguiente capítulo verás cómo de importante es actuar primero con los síntomas y después ir al origen de la causa de tu estrés crónico.

Antes de todo, serénate

Tu cuerpo es un instrumento dirigido por tu mente, no independiente.

Al igual que antes de correr, debes cuidar una posible lesión, aquí tendrás que tratar los síntomas antes de ir a lo que lo causó y que nunca estuvo fuera de ti.

Lo que te voy a indicar no excluye a los posibles medicamentos recetados por tu médico, Si tienes estrés crónico, es posible que tomes ya ansiolíticos como poco, pero podrás ir bajando la dosis conforme tú vayas sintiendo mejoría en ti.

Para los síntomas externos, mis recomendaciones son:

- **HAZ ALGO DE EJERCICIO.**

Importantísimo es que también hagas estiramientos nada más levantarte puesto que tu cuerpo se resiente mucho cuando estás con estrés por las rigideces musculares que provoca, aunque esto es bueno para todos.

No tienes que apuntarte a un gimnasio si no quieres, puedes caminar, subir y bajar escaleras, hacer algo más intenso con la familia yendo de senderismo en el fin de semana... El ejercicio físico estimula la emisión de hormonas del bienestar (endorfinas, dopamina, norepinefrina) que contrarrestan los efectos provocados por el estrés y actúa como una medicina propia que está al alcance de todos.

Entre otros beneficios, no solo físicos, también contribuye efectivamente también con tu mente:

- Mejoría de las tensiones musculares propias del estrés.
- Regula la presión arterial, lo cual es un gran aliado para combatir esas taquicardias consecuencia de tu situación.
- Ayuda a mantener y reforzar el tono muscular. En algunos casos, no hacer ejercicio sumado a las tensiones musculares puede provocar distintas enfermedades como hernias discales entre otras.
- Mejora tu concentración
- Mejora tu memoria
- Mejora tu humor

Todo son ventajas.

- **MEDITA.**

Al igual que el ejercicio, la meditación te ayuda emitiendo hormonas del bienestar y te contribuye a cambiar tu foco no centrándote en problemas si no en tu cuerpo y a dejarte fluir.

Sus beneficios también son múltiples:

- ✓ Relaja nuestra mente y la tensión muscular
- ✓ Reduce la presión sanguínea
- ✓ Mejora la memoria
- ✓ Mejora la estabilidad emocional
- ✓ Contribuye a mejorar el estado anímico: Baja el nivel de ansiedad, estrés y depresión
- ✓ Se activan algunas zonas del cerebro, en concreto las asociadas a los sentimientos de empatía, compasión y amor altruista.

- ✓ Se reduce el volumen de la amígdala, región del cerebro involucrada en el proceso del miedo.
- ✓ - Tiene efectos positivos sobre la molécula telomerasa, la encargada de alargar los segmentos de ADN en los extremos de los cromosomas; es la encima que facilita la inmortalidad de las células en la mayoría de los procesos cancerígenos.
- ✓ Ayuda a tomar consciencia personal
- ✓ Mejora la salud en general

- **CAMBIA TU ALIMENTACIÓN POR UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE ALCALINA**

Tu cuerpo es alcalino pero los alimentos, el ambiente en el que te mueves y los hábitos nocivos lo acidifican siendo un buen caldo de cultivo para todo tipo de enfermedades, incluida el cáncer.

- **PRACTICA EL MINDFULNESS:** Vive el aquí y el ahora

Practica el presente pues tu mente se va muy frecuentemente con ansiedad al futuro que le preocupa o al pasado a cargar con lo que no has llega.

La cuestión no es pre-ocuparte, lo importante es ocuparte del proceso en el que estés involucrado.

Las 5 claves para eliminar tu estrés para siempre



Das lo que crees que eres y recibes lo que das, sí, fíjate bien, no me he equivocado, he dicho "eres" y no "tienes". Valga la similitud que te voy a poner, no das peras cuando eres un limonero, ni recibes besos cuando das arañazos.

Hay que ser consciente de lo que uno cree que ES, lo que uno tiene, lo que consigue siendo así y lo que quiere realmente a su alrededor.

Lo más importante es observes cómo tu mundo es el reflejo de lo que tú proyectas consciente e inconscientemente. Un ejemplo: si eres una persona sumisa, encontrarás aquello que te haga sentir igual a pesar de que no te gusta, no lo quieres, crees que lo rechazas, pero en tu interior sabes que dejas pasar muchos momentos de dolor ante los que no haces nada, aunque te quejes, o lo que haces no te funciona porque, lo que no

sabes es que, hay un beneficio oculto. Tu subconsciente tiene el poder, se refleja en tus actos y éstos te definen.

Suena feo, ya sé, pero no te culpes, no te sientas traicionado por ti o decepcionado por ello. Hasta ahora no has sido consciente, pero es porque aproximadamente el 95% de tus decisiones que te llevan a actuar o a no hacer nada y hacerlo como lo haces, nace de tu subconsciente.

Conocerte será el mayor acto de amor que hagas por ti y, como consecuencia, los beneficios serán para ti y tus creaciones, tu mundo y el de todos.

Me gusta llamar a mi comunidad CREADORES, no es porque sean más ni menos que otros pues este sustantivo puede llevar a entrar en polémica y no hay nada más lejos de la realidad, ya que todos somos creadores de experiencias.

A continuación, verás la importancia de que te cuente esto.

Todos provocamos situaciones y somos partícipes de otras que provocan otros. Hasta ahí supongo que entiendes esto. Creamos circunstancias, al mismo tiempo que otros crean otras, incluso la inacción tiene efectos en la realidad. Todo procede de las decisiones que tomamos, lo cual nos lleva a los resultados que tenemos hoy día.

Hay muchas decisiones que son instantáneas, otras son planteadas y replanteadas condicionadas por creencias de lo que, para cada uno, está bien o mal, miedos y necesidades bajo el prisma de las dos primeras, pero todas tus decisiones tienen uno u otro resultado en combinación o no con los demás.

Pero, ¿de dónde proceden tus decisiones? ¿Por qué haces lo que haces? ¿Por qué haces lo que haces, a pesar de que sabes que no es bueno para ti?

Todo sale de *Las 3 preguntas de tu vida:*

- ✓ ¿En qué me voy a enfocar?
- ✓ ¿Qué significa esto para mí?
- ✓ ¿Qué voy a decidir hacer o no hacer?

Hacerte estas preguntas conscientemente es importante porque siempre que fijas tu pensamiento en algo, además de poner ahí tu energía, y que eso signifique lo que sea para ti, y vas a tomar una decisión: hacer o no hacer que, en cualquier caso, sigue siendo una decisión y, de eso obtienes como consecuencia *un resultado*, que, está influenciado por el rol existencial que has adoptado.

De este modo, si quieres mejores resultados en tu vida, toma mejores decisiones, es evidente. Y si quieres las mejores decisiones, enfócate en eso que te dé una buena emoción y concóctete a fondo. Así que abre tu enfoque, tu forma de pensar, porque a veces nos cerramos tanto que no vemos más allá y, por su puesto, hazlo en positivo.

Te pongo un ejemplo para que puedas aplicarlo en tu vida.

Imagina que lo que quieres es tener más paz en tu vida.

¿En qué te enfocas? ¿En conseguir la paz a toda costa? ¿En que eso no va a poder ser por todo lo que tienes que hacer? O ¿en cómo vas a tenerla a pesar de que tus circunstancias van a seguir estando ahí?

Mi recomendación es que te enfoques, además, con un plan del que te explicaré en el último capítulo.

Si quiero paz, ¿qué puedo hacer yo para conseguirla? No la dejes en manos de nadie. Tu paz no tiene precio, nada ni nadie te la puede dar, es una cuestión interna. Enfócate en qué tendría que suceder para tenerla, qué depende de ti para conseguirla, cómo afrontar las amenazas que surjan mientras lo consigues y corregir tus debilidades y que puedas llegar a tu objetivo sin que te quiebren, porque qué puedes hacer si eso ocurre, y no rendirte en tus decisiones al respecto, aunque no te salgan a la primera.

Mira este ejemplo:

Thomas Alva Edison necesitó 14 meses de investigación, una inversión de 40 mil dólares y más de 1.200 experimentos para presentar el 21 de octubre de 1879 la bombilla eléctrica.

Has de tener en cuenta que todos tomamos decisiones y que pueden encontrarse en el camino a tu objetivo, para bueno o no tan bueno, para ti y para los demás.

Positiviza las circunstancias que te suceden en tu camino de vida viendo que en toda situación hay, al menos, 3 cuestiones positivas que te pueden beneficiar, hacerte *SER* mejor. Pueden ser aprendizajes o que dicha circunstancia te lleve hacia otro lugar mejor, quién sabe, todo está en ti y en tus descubrimientos.

Otra cuestión es que te conviertas en el *líder de tu vida* o *Modo “Dios”*, como yo le llamo, impulsándote, haciéndote adaptable (no confundas con sumisión ni sacrificio) aceptando lo que ha sucedido o está sucediendo puesto que no puedes cambiar el pasado si no hacer en tu HOY un nuevo mañana. Has de impulsarte, acompañarte, has de seguirte como tu mejor fan,

como tu mejor admirador, como tu mejor padre/madre/hermano y hasta como tu ángel de la guarda...y, todo eso, con la humildad de un niño pequeño que puede aprender hasta del más modesto de los mortales.

Todo esto hay que tenerlo en cuenta con las 5 claves básicas que hay que tomar y poner en práctica en tu vida que te comparto.



1. EL AMOR como base de la Vida.

*El Amor no suma, multiplica
y cuanto más lo das, más tienes.*



“Lo que Das, Te Das”, Un Curso de Milagros

HAZ LAS COSAS LLEVANDO EL CORAZÓN EN TU MENTE

Inma Alcántara

Cuando no haces las cosas desde el amor, primero hacia ti y, como consecuencia, en tu mundo, el resultado no va a ser el mismo.

El amor es la emoción que se multiplica porque cuanto más das, más recibes y me refiero al amor de verdad, el que das sin esperar nada a cambio. No lo confundas con servilismo porque tampoco

es eso. Pero nuestro aprendizaje nos lleva a pensar que cuando das, ya no lo tienes y, por lo tanto, has perdido.

Esto parece muy idílico e irreal, pero no lo es, realmente sin amor, no hay paz sino lucha y eso te lleva al estrés, la ansiedad, la pérdida, la escasez, etc.

Lo que a continuación te voy a exponer también te parecerá muy egoísta. Nada más lejos de la realidad.

La ciencia ya ha explicado hace tiempo que todo está formado por átomos en el Universo, incluso partículas más pequeñas indivisibles (quarks). Todo es energía.

Los átomos están formados por un núcleo de protones y neutrones, mientras que los electrones están dando vueltas alrededor de dicho centro. Todo se asemeja bastante al Sol y los planetas que dan vueltas alrededor suyo. Todo ello es energía y la energía es información vibrando en diferentes niveles.

Nos diferenciamos por la combinación de todas estas partículas en todo lo que hay y existe.

Tenemos la sensación de que hay separación entre todo y todos pero no es así, todo está unido a través de los diferentes elementos como el aire, la tierra, etc.

De este modo, lo de *Todos somos Uno* está más que justificado.

Esa unión es siempre perfecta y eterna en el tiempo, aunque nuestro cuerpo muera porque, al fin y al cabo, todos somos energía y ésta ni se crea ni se destruye, se transforma.

Podemos decir que esa unión es el amor...y mucho más, como la ley de la gravedad, nos mantiene pegados a la tierra.

¿Por qué digo que el amor es la base de la vida?

Porque si no estás en amor, estás en guerra, lucha, conflicto. Con estrés, ahora, no te estás amando. Imagínate a tu hijo o a esa persona a la que más quieres, que le ocurra lo que a ti. ¿Qué harías para ayudarla?, ¿qué consejos le darías?, ¿la tratarías con amor?...

Entonces, ¿por qué permites que esté ese malestar en tu vida, esa circunstancia, y no haces nada al respecto?

Porque aprendiste a amarte de la forma correcta, te exiges porque crees que “debes o tienes que” hacerlo, no te das permiso para tener tu tiempo de recuperación, no tomas acción para que eso no vuelva a ocurrir y tienes muchas excusas para explicar por qué no lo haces o no “puedes”, luego no te ocupas de ti, te descuidas y eso no es de ser tú tu mejor amigo, sino tu propio enemigo.

El amor y el amarse es:

- Reconocerse, como lo harías con alguien que te importa y, en ocasiones, lo haces con quien ni te importa.
- Ayudarte, pidiendo ayuda si lo necesitas, es de gran valor y humildad pedir cuando veas que no sabes hacerlo solo. No todos nacimos sabiendo o nos hicieron creer que no podíamos y nos lo creímos.
- Comprenderse: saber que hago lo que hago por un motivo, no es suficiente, es una justificación. Comprenderse es tenerse en cuenta, cómo te sientes y aprender de ti a través de qué es la causa.
- Ser compasivo contigo mismo dándote el espacio, las herramientas y técnicas para poder lograr estar como quieres. No lo confundas con compadecerte, eso es victimismo por lo que, si hay una víctima, hay un verdugo,

un culpable y entras de nuevo en la rueda de la lucha o el conflicto, cosa que no te sacará de donde estás.

Al principio te hablé sobre que quizás te sientas egoísta si te amas así. Ahora te voy a explicar el por qué es justo que lo hagas.

Cuando no te amas como te mereces, dejas que otros ocupen el lugar que no te das de líder de ti misma, y todo porque no te tienes en cuenta, como por ejemplo cuando estás cansada, pero sigues haciendo sin proponer cambios ni a ti ni a otros para poder descansar y continuar más despejada en otro momento. Sé que es fácil decirlo y que te costará, pero el tiempo no es dinero, el tiempo es Vida y tú eres tu máxima responsabilidad.

Darás ejemplo a todos, incluso a tus hijos:

- Ámate a ti primero, crearás un mundo mejor para ti y darás ejemplo a los demás que no lo hacen o no saben que pueden hacerlo ni cómo. Eso provocará más conciencia sobre ti, sumado a que eso que te das, das y, como te dije anteriormente, el amor se multiplica,
- Valórate como mereces, así te sentirás más, merecedor. Son relevantes todas esas acciones que haces por ti y por los demás y que piensas que es lo normal.
- Deja de mentirte y mentir sobre que “todo va bien” porque ya tienes síntomas por tu preocupación, estrés crónico o lo que estés padeciendo. Toma acción porque no va a ir a mejor si continúas haciendo lo mismo.
- Habla con los demás con asertividad, es decir, de forma clara, con respeto mutuo y expresando tus emociones, opiniones o decisiones. Cuando faltas el respeto a alguien, te lo faltas a ti también.

- Y lleva por bandera el amor en todo lo que digas y hagas desde el corazón.

Pero para producirte ese amor, has de responsabilizarte de ti.

2. Tú eres tu RESPONSABILIDAD.



Te haces cargo de tantas cosas... ¿quién se hace cargo de ti?

Nadie ha de responsabilizarte de ti más que tú misma.

¿Te responsabilizas de esa cuestión que el compañero busca y no encuentra diciéndole quizás “Déjalo, ya te lo envío yo que lo tengo en mi bandeja de entrada”, a pesar de que ya estás demasiado ocupado?

¿Te responsabilizas de cómo va a reaccionar otra persona si dices o haces algo, de cómo responde tu hijo o si se peleó con algún compañero del cole, de si tu pareja le responde de cierta forma a

tu amigo, de un montón de tareas a diario en el trabajo cuando te lo han impuesto o tú mismo lo has decidido así y no dices ni “mú” o si dices, no utilizas la asertividad, incluso te mientes, mintiéndote a ti mismo? *Lo que das, te das.*

Cuando digo *tú eres tu responsabilidad* es que solo tú eres responsable de ti, de cómo estás, cómo te comportas y cómo quieres estar y/o ser y de obtener tu propio bienestar.

Te muestro la llave que tienes ya, aunque no la hayas utilizado hasta ahora:

- **Deja las responsabilidades ajenas.**

No estás en la cabeza de nadie, luego no puedes saber si le va a sentar mal o bien lo que digas o hagas.

Tampoco creas que les puedes gustar a todos, cada uno tiene sus propias creencias, limitaciones, miedos, etc. Así que, comienza a reconocer cada una de las situaciones que no dependen directamente de ti, incluida la conducta de tus hijos. Puedes mostrarles cómo hacerlo mejor y dar ejemplo, pero no puedes meterte en sus cabecitas y que hagan todo tal y como a ti te gustaría.

Ayuda, en un momento dado, a un compañero, más siempre que no sea en detrimento tuyo, suyo o de ambos. Pospón la ayuda si puede haber otros momentos quizás en los que sí puedas o proponle otra solución, como que otro le ayude.

Incluso abandona la idea de que todo se acomode a ti porque en este y en los demás casos, te decepcionarás cuando no suceda, volviendo atrás en tu camino hacia la paz, la libertad y el tiempo que ahora te falta.

- **Todo lo que dependa de ti es tu responsabilidad.**

Ocúpate de aquellas cuestiones que únicamente dependan de ti, incluidas aquellas situaciones compartidas en las que hay algo que tú has de hacer o decidir.

Lo que no dependa de ti, no es tu responsabilidad.

Por ello, para tomar tu responsabilidad de la mejor forma, has de tener que soltar el control y las culpas, cuestiones de las que te hablo a continuación.

Te recuerdo que tú eres tu máxima responsabilidad.

**Todo no depende de mi
pero yo sí**

**Yo soy mi máxima
responsabilidad**



**MIS ACTOS DEPENDEN DE MI
MI BIENESTAR TAMBIÉN**

3. Suelta el CONTROL



Los resultados, el futuro del que tanto dependemos, la sensación de descontrol que sientes hasta no ver de qué forma se resuelve finalmente, nos mantiene en vilo.

¿Te ocurre a ti?

Seguramente tienes esos proyectos que dependen del fruto final y, claro, tanto tiempo preparando con tanto esfuerzo, no merecería menos que estar pendiente, ¿no?

Esto puede ocurrir tanto a nivel profesional como personal.

Lo que ocurre es que, en la mayoría de mis clientes que tienen estrés, viven en ese futuro y no disfrutan del presente, del proceso y, si el resultado no es el esperado, pueden venirse abajo, de nuevo menospreciarse como profesionales y, como consecuencia,

como personas porque todo está en uno, independientemente de que no se comporten de igual forma en las diferentes facetas de su vida. No somos igual, no hablamos de la misma forma con una pareja que con un compañero, un jefe o un amigo, ¿no?

Déjame contarte qué es el control y para qué sirve.

El control es una emoción, no es nada certero sino el conjunto de situaciones que te llevan, por deducción, a un resultado, pero ¿no te ha pasado que en ocasiones ocurre algo inesperado y te echa abajo las expectativas? Claro, porque solo es una emoción.

Calculamos que, si hacemos A y le sumamos B, nos va a dar C, cuando en ocasiones viene X a fastidiarnos y nos clava un puñal en el corazón.

Sin embargo, el control nos da otra emoción: seguridad. Nos proporciona el cubrir una necesidad básica de supervivencia y está en ti, en mí y en todos.

“Prefieres sentirte seguro que sentirte en paz”

Entonces, ¿cómo suelto el control?

Con esfuerzo y conscientemente, sanando el pasado y viviendo el presente, haciendo para que pueda suceder lo que esperas, pero teniendo en cuenta que dicho resultado pueda ser otro, aceptando lo que ocurra y poniéndote en marcha para encontrar soluciones, y lo digo en plural, no me vale que encuentra una, encuentra las que sean necesarias, pero no desde el miedo sino desde el amor. Al igual te digo que si algo no tiene solución, acepta también esto y ve por otro camino o decide qué hacer.

Sin embargo, tendemos a poner nuestro foco, nuestra fé en la inseguridad, en la incertidumbre.

La exigencia auto impuesta nos mantiene también en un estado en el que no nos deja estar en paz. Nunca ves que todo esté bien del todo o incluso perfecto llevándote más tiempo que te resta libertad y te quita tranquilidad por la sensación de que no está del todo bien hecho. Además, te puede llegar a causar el síndrome del impostor en el que nunca eres suficiente para llegar a tu objetivo.

Cambia la auto exigencia por superación y te aseguro que es mucho mejor algo que esté hecho que perfecto. Conseguirás superarte cuantas más veces lo hagas.

Mi consejo es que estés tranquila si has hecho el proceso lo mejor que has sabido, encontrando los recursos y/o ayuda que necesitabas y CONFÍES, pongas tu fé, en que todo saldrá como lo esperas, sabiendo que, si no es así, aceptarás lo que ocurra sin culpas ni rencores para así hallar SOLUCIONES que hagan efectiva las demás oportunidades de logro asumiendo también la posibilidad de que no haya una posible resolución efectiva y, entonces, a irte a otra cosa.

La tranquilidad la hayas centrándote en el momento presente, no yéndote al futuro de nuevo a esperar a ver qué pasará. Suelta las expectativas.

Puedes hacer meditación, mindfulness, pero ante todo hazte preguntas efectivas y no las que te convierten en víctima como puede ser “¿por qué me pasa esto a mí?” o afirmaciones que no te llevan a encontrar soluciones como “siempre me pasa lo mismo”. Tampoco te conviertas en esa persona que dice o te dices “sí, ya lo haré” y nunca llega el momento de comenzar. Ponte en “Modo Dios”.

4.PLANIFICACIÓN efectiva

Eliminar suma



Recuerdo que, en mi pasado, hacía innumerables planificaciones.

A pesar de ellas, no llegaba a cumplir en ningún caso.

Tenía tantas cosas que hacer y tan poco tiempo...

Seguramente te veas reflejado en esto.

Pero para tener un buen plan de acción has de saber a dónde quieres llegar, qué es eso que quieres conseguir y, una vez hecho, hay que plasmarlo por escrito porque *si no sabes a dónde vas, ¿cómo sabrás qué dirección vas a tomar?, ¿cuáles serán tus pasos?*

La cuestión es que desechar tareas no es cosa fácil, pero reconocerás que no todo es importante o urgente. Incluso, dentro de lo importante o urgente, hay cosas que tienen una mayor prioridad.

Además, fijar un objetivo hará que pongas límites, lo cual te dará más libertad, más foco y disminuirá tu preocupación, que no sirve para que avances. Te recuerdo que lo importante es ocuparse.

A continuación, voy a mostrar cómo puedes hacer un planing de forma lo más efectiva posible para ti.

Para ello, has de salir de tu zona de confort que se tendría que llamar de dis-confort porque no tiene nada de agradable, no te está dando resultado, ¿cierto?

Vas a eliminar tareas que, hasta el momento, te ocupaban tiempo del que se supone que no dispones para que así tengas más satisfacción y dispongas de tiempo de calidad para ti y los tuyos.

Vamos a ver qué es lo urgente e importante, tanto como lo que no es urgente o importante.

Para ello, permíteme la similitud que te voy a exponer. Imagina que vas a hacer un buen plato. Los ingredientes del plan de acción serán:

La Receta



Un buen plato no es tan bueno sin ingredientes estupendos y una excelente receta

- Definir muy bien qué quieres conseguir. Para ello tienes que tener en cuenta, sobre cada objetivo:

- ✓ Que sea muy específico. Si tienes unos objetivos que te da tu empresa, define muy bien en qué consiste detalle a detalle.
 - ✓ Medible, es decir, si has de contactar con los clientes más urgentes, cuántos y cuáles, de qué forma lo harás, si vía email o teléfono, etc.
 - ✓ Alcanzable, es decir, que no sea algo irreal. No es lo mismo decir que quieres un millón de euros para el mes que viene cuando tu sueldo o tu negocio te está dando un valor muchísimo inferior actualmente. Sería irreal, inalcanzable.
 - ✓ Tu objetivo tendrá que ser Realista. Si lo que quieres es emprender, por ejemplo, no es factible decir que quieres tener un negocio que te dé beneficios al mes siguiente. Todo tiene un proceso.
 - ✓ Y deberás ponerle una fecha tope para que se cumpla. Sin fecha, son solo deseos, sueños.
- Define qué recursos necesitas
 - ✓ Define cuáles son las competencias de las que tendrías que disponer como por ejemplo un ordenador, conocimientos, cambiar tu actitud ante ciertas cuestiones, etc.
 - Determina qué tendría que ocurrir para llegar al objetivo y desde ahí, ponte pequeñas metas a conseguir.
 - Celebra tus logros (disfruta del camino) o busca soluciones ante tus fracasos. Un fracaso es una oportunidad de hacerte maestro en eso que quieres lograr.

Para ellos nos vamos a meter en la matriz de Eisenhower:

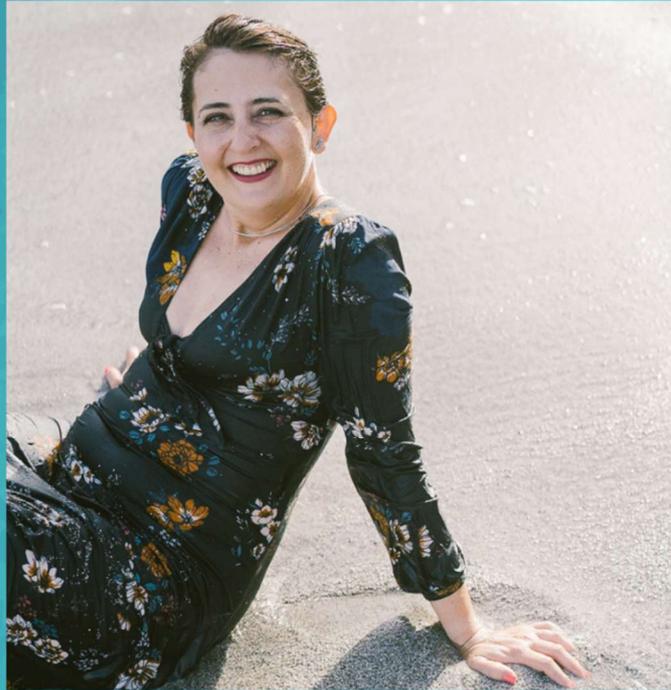
	<u>URGENTE</u>	<u>IMPORTANTE</u>
<u>IMPORTANTE</u>	Priorizar HACER AHORA	Calendarizar DECIDIR
<u>NO</u> <u>IMPORTANTE</u>	Delegar/Evitar QUIEN PUEDE HACERLO POR TI	Parar/Evitar BORRAR ESTAS TAREAS

Según esta caja, decide tú qué puedes delegar en otros, parar o evitar para, de ese modo desprenderte de cuestiones que no te llevan al objetivo de conseguir tiempo, libertad personal y tranquilidad.

Pero, de lo que hasta aquí has visto y con esto último, no podrías conseguirlo si no fluyes más y vas más ligero de *equipaje*.

Por lo tanto, no te pierdas el siguiente capítulo en el que hablo sobre cómo fluir ante las circunstancias.

5.FLUYE



*Sé tú el que
lidere las
circunstancias*

Consigue ser más libre fluyendo, teniendo fe.

¿Cómo?

En este momento en el que estás teniendo estrés de hace tiempo, ¿qué llevas en tu cabeza?

Estoy segura de que tu respuesta es un diálogo interno continuo prácticamente, dependiendo de en qué nivel te encuentres dentro de esta situación.

Seguramente repasas el cómo puedes hacerlo para no estar tan ocupado, tener más sensación de libertad y para tener ese tiempo de calidad para los tuyos, ...quizás sobre algo para ti si es que entras dentro de tu agenda diaria, tu día a día.

La realidad puede ser que *tienes que* hacer o *debes* hacer lo que haces, ya sea por el motivo con el que justificas que así sea.

Si no haces eso, te sientes culpable y tampoco te atreves a decir *NO*, a contradecir o incluso a exigir lo que piensas que es mejor.

La cuestión es que callar y mantener un diálogo que no sale de tu cabeza, pero va alimentando tu enfado o tu tristeza, es una de las soluciones más fatídicas que puedes crear en tu vida.

Puedes ser sincero, decir lo que piensas, quieres o sientes utilizando la asertividad. Esta es la mejor herramienta, junto con el diálogo, que tenemos todos para comunicarnos.

La asertividad, como ya te expliqué anteriormente, consiste en hablar haciéndolo desde el respeto hacia la otra persona, con empatía, comprensión y, sobre todo, respeto.

Teniendo en cuenta que lo que pueden haber hecho es alguna falta de respeto hacia ti, practicar la asertividad te proporcionará el

escoger esas palabras que, desde el respeto primero hacia ti, puedas responder, si corresponde, a tu interlocutor sin que éste pueda tener armas para entrar en conflicto, sino en diálogo. Y poniéndome en el peor escenario en el otro continúe igual, tú eres lo suficientemente responsable contigo para determinar el punto y final de la conversación sin que vaya a más.

Ten en cuenta que no es lo que los demás te dicen, es lo que eso significa para ti lo que te afecta. Ten en cuenta tus emociones porque esas son las que hacen que te sientas como hasta ahora y el motor de tus decisiones.

Si no entras en disputa, ya habrás ganado mucho.

¿Pero cómo fluyo?, te preguntarás.

- Acepta lo que ya es.

No hay posibilidad de volver atrás en el tiempo, No hacerlo será como colgarte una piedra a tu espalda.

Vuelvo a decir que ese aceptar no es ser sumiso. Así que, pregúntate: ¿qué voy a hacer con lo que tengo?

- Encuentra soluciones para tú estar bien.

Soltar esa situación que no te lleva a ninguna parte sino a convertirte en víctima de una situación, es tan importante... Has de ser consciente de que esa persona tiene ciertas circunstancias que desconoces, que le llevan a comportarse como lo hace y que no es tu responsabilidad conocerlas, pero sí entender que algo le lleva a ese tipo de actuación.

Soltar y fluir cuesta las primeras veces.

Si reconoces que eso que ha pasado, nada dependía de ti, no es tu responsabilidad.

Si piensas que sí fue tu culpa, deja de culparte, ¿o acaso eso te quitará el problema? Proponte encontrar soluciones. Desde un “lo siento” a una acción que sane lo sucedido pero, sobre todo, perdona y perdónate.

Puede ocurrir que no haya solución y, en tal caso, la solución es aceptar que no puedes dar marcha atrás en el tiempo y que lo sucedido ya está. Aprende a aceptar.

- Cambia tu *chip*: No dejes que las circunstancias te engullan

Deja el patrón de culpabilidad y proponte ser el líder de tu vida.

*“Liderazgo es el arte de hacer que alguien haga algo que tú quieres porque la persona quiere hacerlo” **

Imagina si tú te conviertes en tu propio líder y tu propio fan, pero sin egoísmos, con humildad y sinceridad, y en lugar de que las circunstancias te lleven al caos, la angustia, desesperación, nerviosismo o aquello que sientas y que no te lleva por buen camino, pudiendo tú llevar las riendas de tu vida.

Hay cualidades muy valiosas en ti, seguro. También hay situaciones de las que sentirte orgulloso, por su puesto. Además, puedes reconocer que dentro de lo que tú te consideras hay personas a las que admiras por eso que tú tanto valoras, ¿a qué sí?

*Dwight D.Eisenhower

Así que deja de menospreciarte, no digo que sea en todo lo que haces, pero, si eres totalmente sincero contigo, seguro que te dices

eso de “yo no sé”, “yo no valgo para eso” (aunque otros a los que admiras sí lo hacen), etc.

Tenemos el potencial de hacernos con nosotros mismos y sacar de nuestro interior todo aquello que nos propongamos.

Solo tienes que proponértelo, encontrar cómo hacerlo o con quién lo puedes adquirir y *darte tú a ti mismo oportunidades*.

- Perdónate y perdona

Puedes culparte, como te he comentado anteriormente. Desde un no negarte a hacer algo o que no tengas tiempo para estar con los tuyos...

La culpa llega a ti y piensas que no vas a poder resarcirte, al menos no en estos momentos.

Puede ser, pero ¿para qué te sirve esa culpa? Piénsalo fríamente. ¿Te saca del apuro?, ¿te lleva a sentirte mejor? Eso es victimismo.

Recuerda que un líder no se queda mirando un problema, si lo tiene, busca soluciones aceptando lo que ya es.

Si te sientes culpable por no decir no o por algo que no has hecho bien y eso te causa malestar. Sopesa, como en una balanza, qué estás perdiendo en ti cuando te prohíbes a dar una negativa o simplemente te quedas justificando tu error. Si ya eres tu propio líder, te has ayudado aceptando lo ocurrido en cualquier caso y actuando para poner remedio, si es que lo tiene. Así que suelta ya la culpabilidad pues no te lleva a encontrarte mejor, sino al sacrificio y sufrimiento. No estás en este mundo para eso.

**Hemos venido a
disfrutar de la vida...**



**...y a gestionar
nuestras emociones
para conseguirlo**



No es posible separar ninguna de estas cuestiones y no has de hacerlo todo de una vez.

Acostumbrarte a ir haciendo paso a paso: consiste en ir creando hábitos en cada una de estas indicaciones. Trabájalo haciendo con intensidad y frecuencia en el tiempo. Una vez habitualizado, pasa a formar parte de tu subconsciente y te saldrá automáticamente.

Ten en cuenta que con este Book trato de darte lo máximo que se puede en este formato.

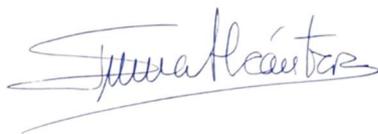
Te invito a que me sigas a través de las redes sociales y en mi página web www.inmaalcantaracoach.com  

Estoy en tu vida en este momento por alguna razón y no hay casualidades.

Si crees que soy la persona que te puede ayudar, te acompaño a entrar en Armonía para Crear Mejores Caminos de Vida.

Estás invitado a hacer una sesión de diagnóstico conmigo para ver tu situación y cómo puedes hacer una verdadera transformación que te lleve a estar en armonía y ésta a la paz. Pide tu sesión gratuita haciendo click [aquí](#).

¡Mis mejores deseos ahora y siempre!



La solución está en darte
OPORTUNIDADES pues
¡JUNTOS, LO TENEMOS TODO!

