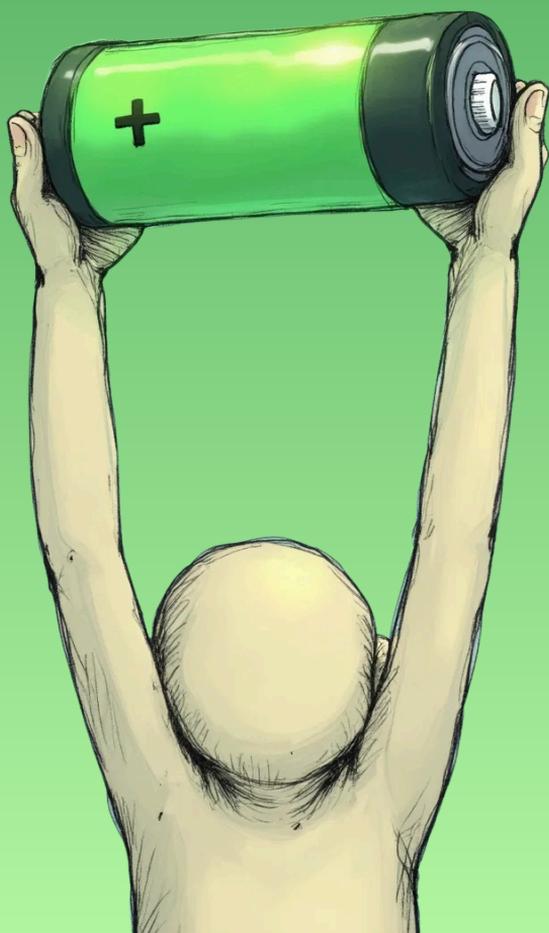


RECUPERA TU ENERGÍA

Y DEJA DE ESTAR AGOTADO/A



QUIÉN HA ESCRITO ESTO?

Primero de todo: encantado de conocerte.

Me llamo Francesc Riera y soy psicólogo especializado en terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y coach transpersonal y quiero que sepas que yo también viví una vida llena de cansancio y agotamiento.

Así que por eso puedo decirte con total honestidad que sé lo que se siente al ver que cada día que pasa te sientes más cansado, y por mucho que hagas, ese cansancio no se va.

Pero, gracias a mi experiencia y formación, también sé que es lo que necesitas para salir de esta situación y empezar a vivir una vida llena de energía, alineada con quién realmente eres y con todo eso que te apasiona.



AGOTADO/A?

Si estás leyendo esto, es porque probablemente ya llevas mucho tiempo **sintiéndote mentalmente agotado/a.**

Como si tu energía se esfumara cada día un poco más. Cumples con tus tareas, sonríes por fuera, pero por dentro sientes una especie de niebla densa que **no te deja disfrutar ni descansar de verdad.**

Seguramente, también te pasa que, por mucho que hagas lo que te dicen que tienes que hacer para vivir con energía (como dormir y comer bien, reducir las horas mirando las pantallas, hacer ejercicio...) **te sigues sintiendo igual de agotado/a.**

A pesar de tener unos buenos hábitos, **el cansancio sigue ahí.**

ESO ES TODO?

Dicho esto, **no quiero desanimarte.**

La buena noticia es que no estás solo/a, y sobre todo: **hay una alternativa a tu agotamiento.**

No es una solución mágica, pero sí un camino real, profundo y transformador.

Un camino en el que trabajamos desde una profunda aceptación y un compromiso inquebrantable con todo lo que consideras valioso en tu vida.

Aquí te **comparto una guía rápida**, inspirada en los 6 pilares del modelo que yo utilizo en las sesiones con mis clientes, para que **empieces a recuperar tu energía mental desde hoy.**

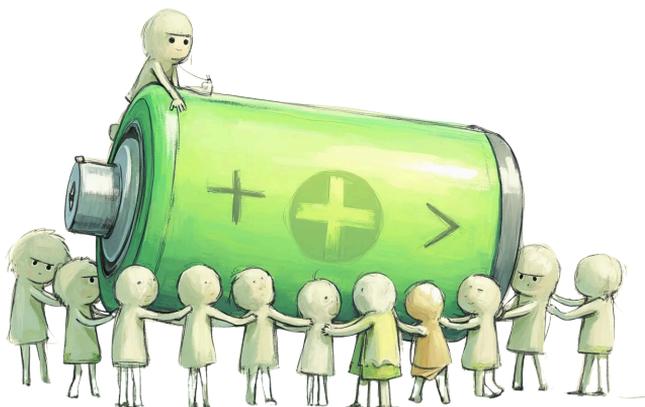
EMPIEZA YA!

Yo también sufrí lo mismo.

Viví cansado durante años, sintiéndome fatal por creer que no sabía descansar bien y que tenía unos malos hábitos.

Y ahora me dedico a dar un poco de luz a todas esas personas que como tú, se encuentran en esta situación.

Déjame explicarte que es lo que hice yo, que también **puedes empezar** a hacer tú, para conseguir recuperar esa energía que siempre ha estado en ti.



PRIMER PASO

04

ACEPTA TU CANSANCIO

Lo primero que necesitas entender es esto: **estar agotado/a no es un fallo personal.**

Es una señal. Tu cuerpo y tu mente te están hablando para que dejes de pelearte con tu agotamiento. Empieza por aceptarlo con amabilidad.

Cuando estamos agotados mentalmente, **el impulso más común es resistirse**, forzarse o tratar de hacer muchas cosas para dejar de sentir ese cansancio.

Intentamos ignorar el cansancio, taparlo con cafeína, distracciones o incluso con autoexigencia.

Pero la realidad es que cuanto más luchas contra lo que sientes, más te desgastas.

Y aceptar NO es resignarse.

Es liberarte. Es decirle a tu mente: "Está bien no estar bien y sentirse agotado/a. No necesito pelearme conmigo cada día."



PRIMER PASO

05

ACEPTA TU CANSANCIO

Mini práctica:

Cierra los ojos un momento y respira.

Ahora di en voz baja:

“Está bien no poder con todo.

Me permito sentirme así.”



SEGUNDO PASO

06

SEPÁRATE DEL PENSAMIENTO

Lo segundo que tienes que hacer es **aprender a separar tus pensamientos de tu persona.**

Cuando estás mentalmente agotado, tu mente se llena de pensamientos como: "No sirvo para nada", "Nunca voy a salir de esto", "Estoy roto/a".

Pero **tú no eres tus pensamientos.** Solo son palabras, historias que la mente repite...

El agotamiento mental genera una gran tormenta que contiene todos esos pensamientos automáticos.

Y si te los crees al pie de la letra, **se convierten en jaulas invisibles.**

Es justo ahí cuando debes aprender a **tomar distancia de tus pensamientos.**

No se trata de eliminarlos, sino de verlos como lo que son: palabras mentales, no verdades absolutas.



SEGUNDO PASO

07

SEPÁRATE DEL PENSAMIENTO

Mini práctica:

Cuando surja un pensamiento negativo, añade delante:

“Estoy teniendo el pensamiento de que...”
(Ejemplo: “Estoy teniendo el pensamiento de que no tengo solución.”)

Esto rompe el bucle automático de actuar en base a ese pensamiento y crea un espacio interno de reflexión.



TERCER PASO

08

VUELVE AL PRESENTE

Algo indispensable que también debes hacer es **centrar tu atención en el momento presente.**

La mente agotada vive saltando entre preocupaciones pasadas y futuras.

Tu energía solo puede recargarse aquí y ahora. No necesitas vacaciones de un mes. Necesitas momentos presentes de verdad.

Una mente agotada vive en **dos lugares:**

- **El pasado** (culpas, errores, lo que “deberías” haber hecho).
- **El futuro** (preocupaciones, “y si...”, miedo al colapso).

Pero el único lugar donde puedes recargar energía es el presente. Y como comenté antes, no necesitas pasar una semana en Bali para parar. **Solamente necesitas algunos momentos reales de presencia.**



TERCER PASO

09

VUELVE AL PRESENTE

Mini práctica:

Haz una pausa ahora. Respira profundo 3 veces. Mira a tu alrededor y nombra en voz alta 3 cosas que ves.

Así vuelves al momento presente.

Y al volver, tu energía también empieza a regresar a ti.



CUARTO PASO

10

CONOCE TUS VALORES

Saber cuáles son los valores que guían tu vida es otro aspecto clave para dejar atrás tu cansancio.

Uno de los grandes drenajes de energía es **vivir en automático**, desconectado de lo que de verdad importa.

Quizás estás cumpliendo expectativas ajenas. O siguiendo un camino que no es el tuyo.

Debes volver a **reconectar con tus valores**, es decir, con lo que da sentido a tu vida, incluso cuando estás muy cansado/a.

Recuerda que los valores NO son metas (“quiero ganar más dinero”).

Los valores son direcciones (“quiero vivir con libertad”, “quiero cuidar a los demás sin descuidarme”).



CUARTO PASO

11

CONOCE TUS VALORES

Mini práctica:

Escribe una lista de 5 cosas que te importan profundamente.

Luego responde:

¿Dónde están estos valores hoy en mi vida diaria? ¿Cómo puedo darles más espacio en mi vida, aunque sea un poco?



QUINTO PASO

12

COMPROMÉTETE CONTIGO

Una vez ya conoces los valores que guían tu vida, **tienes que comprometerte con ellos mediante acciones valiosas.**

La solución a tu agotamiento no es esperar a tener más energía para actuar.

Es **actuar con sentido, aunque tengas poca energía.** No se trata de hacer mucho. Se trata de hacer algo pequeño y valioso cada día.

Cuando estás agotado, esperar a tener energía para actuar puede convertirse en un bucle sin salida.

La clave no es hacer mucho.

Es **hacer algo pequeño con sentido,** aunque no tengas ganas, aunque no sea perfecto.

Eso es lo que se conoce como **acción comprometida.**



QUINTO PASO

13

COMPROMÉTETE CONTIGO

Mini práctica:

Elige UNA acción que refleje uno de tus valores (por ejemplo: escribir un mensaje sincero a alguien, darte 15 minutos sin pantalla, leer algo que te inspire).

Hazla, no porque tengas ganas, sino porque te importa.



SEXTO PASO

14

NO TE ETIQUETES

Mucho del agotamiento mental crónico **viene de sostener una máscara:** fingir que todo va bien, complacer, mantener apariencias.

Libérate de esa presión. El mundo no necesita una versión perfecta de ti. **Necesita una versión auténtica y viva.**

Cuando te sientes agotado/a por mucho tiempo, puedes empezar a identificarte con esa sensación y pensar cosas como:

"Soy una persona rota", "Estoy quemado/a y ya está", "Así soy yo ahora".

Pero **tú NO eres ese cansancio.**

Eres el espacio que lo contiene. Eres solo el testigo de ese agotamiento.

A esto se le llama el "yo observador" o "yo como contexto". Es la parte de ti que siempre ha estado ahí, incluso antes del agotamiento.



SEXTO PASO

NO TE ETIQUETES

15

Mini práctica:

Cierra los ojos y repite mentalmente:

“Estoy notando cansancio. Estoy notando frustración. Y sigo aquí. Observando. Viviendo.”

Deja que esas frases te recuerden que tú eres mucho más que lo que sientes.



CON ESTO YA PUEDES PONERTE EN MARCHA

Con todos estos pasos que te acabo de explicar, **ya sabes lo que tienes que hacer exactamente para cambiar tu situación actual** y empezar una nueva vida, llena de energía y con la seguridad de estar siguiendo tus propios valores y tu propio camino.

A partir de ahí, **ya es decisión tuya** si hacerlo o no. Por supuesto, yo te animo a hacerlo.

Lo único que te separa de esa vida plena y feliz que tanto deseas es la acción comprometida.

Créeme que **no hay nada en ti que te impida** que consigas salir de la situación en la que estás.

Solo tienes que empezar a moverte. Y si te ha parecido útil todo lo que te he explicado, déjame decirte que **puedo ayudarte** a conseguir ese cambio en tu vida.

PUEDO AYUDARTE (SI QUIERES)

En mi programa **PONTE TUS PILAS**, te acompaño personalmente con sesiones de psicología y coaching 1 a 1 online a realizar todos los pasos que te he comentado para que consigas dejar atrás tu agotamiento y recuperar tu energía y vitalidad.

Si quieres saber más....



WWW.PONTETUSPILAS.COM



HÁBLAME (TE PROMETO QUE NO MUERDO)

18

○ puedes contactar directamente conmigo:



(+34)699189583



frieracoaching@gmail.com



@francescrieracoach

Y recuerda siempre que...

No estás solo/a.

No estás roto/a.

Estás en camino.

