

LOS 7 IMPRESCINDIBLES PARA GESTIONAR EL ESTRÉS



Las personas anhelamos sentirnos felices en nuestras vidas, va en nosotros y es lícito que vayamos a por ello y que adecuemos nuestras acciones para conseguir la grandeza que todos llevamos dentro y podamos inspirar a los demás.

Por eso quiero **compartir contigo este guía** para que puedas incorporar cada uno de estos tiempos en tu día a día y que seas FELIZ.

Te explico a continuación a que se refiere cada TIEMPO.

- 1) **El tiempo interior** con atención plena a uno mismo: en silencio observar las sensaciones físicas, sentimientos, imágenes y pensamientos. Mindfulness.
- 2) **El tiempo de concentración** (enfoque): concentrarnos en tareas orientadas a metas, por ejemplo en el trabajo o estudiando.
- 3) **El tiempo de concordar** (conexión): conectando con otros seres humanos, idealmente en persona.
- 4) **El tiempo de juego**: cuando la persona se permite ser espontáneo o creativo incentivando conductas lúdicas.
- 5) **El tiempo de inactividad**: aprender a no estar centrados, a no estar con objetivos, y dejar que la mente divague.
- 6) **El tiempo en reposo**: dormir lo suficiente. Sueño reparador.
- 7) **El tiempo físico**: mover el cuerpo lo suficiente.

AHORA TOCA TRABAJAR ;)

- ✓ El paso 1 es anotar en cada quesito el % que estás dedicando ACTUALMENTE a cada ingrediente de la tabla.
- ✓ El segundo paso es anotar que % te gustaría alcanzar y que VAS A HACER y COMO cada día para CONSEGUIRLO.

(Recuerda que puedes consultarme en cualquier momento y te ayudo)