

Espiritual-Mente

Libro-Curso



Leticia Castro



Castro, Leticia

Espiritual-mente / Leticia Castro. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Puntoaparte Ediciones Independientes, 2023.

128 p. ; 21 x 15 cm.

ISBN 978-987-8269-76-4

1. Espiritualidad. I. Título.

CDD 133.901

**Este Libro-Curso NO suplanta o reemplaza el diagnóstico,
tratamiento y/o prescripciones médicas.
SIEMPRE, consultá con tu médico.**

© LETICIA CASTRO, 2023. Todos los derechos reservados.



inspira_lc



Inspira



Inspira_lc

Impreso en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina,
en el mes de diciembre de 2023.

Puntoaparte Ediciones Independientes

www.puntoaparte.com.ar

ISBN Nro: 978-987-8269-76-4

Hecho el depósito que marca la ley 11.723

Reservados todos los derechos. Prohibida su reproducción total o parcial
por cualquier medio o procedimiento sin permiso escrito del autor.

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN

ESPIRITUAL-MENTE

Leticia Castro

Libro-Curso

**Sobre la Ansiedad,
Ataques de Pánico
y Bienestar**



PUNTOAPARTE
EDICIONES
INDEPENDIENTES

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN

A mis hijos Daniel y Luciana:

Porque son mi orgullo, porque son los mejores hijos que me pudieron haber tocado, porque son mis maestros, aprendo de ellos todos los días, porque han sido parte de mi inspiración, porque me han apoyado incondicionalmente y hasta han sido mis motivadores en algunos momentos.

Son luchadores, con un espíritu libre, empáticos, solidarios...

Agradezco a la vida porque sean mis hijos.

¡Los amo con todo el corazón!

Quien mira hacia afuera duerme,

quien mira hacia adentro,

despierta.

Carl Jung

Prólogo

Debo confesar que cuando llegó este Libro-curso a mis manos me invadió una profunda emoción, hay libros que dan cuenta de la capacidad que tiene el ser humano de oponerse espiritualmente a los más duros embates que nos presenta la vida.

¿Por qué leer este Libro-curso “ESPIRITUAL-MENTE”?, dos razones fundamentales, primero, todo aquel que busque superarse y crecer en su desarrollo personal debe estar dispuesto a atravesar la experiencia humana del sufrimiento y capitalizar dicha experiencia y segundo, “ESPIRITUAL-MENTE” nos invita a volver a las cosas simples pero efectivas, que nos enseñan a superar dificultades y síntomas que nos hacen creer que la vida se torna insoportable.

La autora a través de su propia experiencia como ser sufriente, tiene un mensaje y un bagaje muy exhaustivo de herramientas narradas de forma muy amena para no desesperar y superar el mal de esta época, el exceso de ansiedad y pánico junto a otros cuadros complejos que ya a estas alturas son parte de la vida diaria del hombre moderno.

Los invito a esta aventura que sumergirá al lector en las profundidades de una sabiduría milenaria y efectiva desde la mirada de una autora comprometida con el sufrimiento humano en toda su expresión.

Fabián Miguel Tetta. Lic. en psicología.
Perito en el Poder Judicial, Pcia. de Bs As.
Coordinador de grupos de adictos en rehabilitación.
Psicoterapeuta en dependencia emocional.

~ ÍNDICE ~

Prólogo	9
Introducción.....	13
¿De donde surge lo de ESPIRITUAL-MENTE?.....	16
¡Bienvenida/o!	18
¿Qué es la ansiedad? ¿Cuánto debo preocuparme?.....	21
Las resistencias.....	23
Mis Herramientas. La respiración	27
Mis pensamientos ¿Qué pienso cuando pienso?.....	32
Meditación / Mindfulness	41
Gestionar mis emociones. Me libero de la mochila	45
La lloración	52
El perdón como regalo para mí	54
La gratitud.....	59
Posturas y lenguaje corporal.....	64
Los miedos.....	68
¿Terapia: si o no?	77
NUTRIENDO CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU	82
Grounding o Earthing	91
AUTOMOTIVACIÓN	94
Música	97
El descanso	98
Plan de vida	102
Qué es la fe.....	106
Actividades	114
Bibliografía consultada.....	121



Introducción

Este Libro Curso, además de haber sido escrito con mucha alegría, pensando en las personas que puedan encontrar en él una respuesta concreta a su Ansiedad, pánico, estrés diario, y lograr el bienestar y hasta felicidad en sus vidas, fue pensado y hecho con mucha responsabilidad y conciencia.

Más allá de mi experiencia personal, cada una de las herramientas que vas a encontrar aquí, están avaladas científicamente.

Todas, las he probado y he comprobado hasta el día de hoy, que SIRVEN, las fui recopilando a lo largo de muchos años de convivir con Trastorno de Ansiedad y ataques de pánico, y otras “nanas” como digo yo, investigando, consultando con profesionales, hablando con otras personas con los mismos síntomas, leyendo una enorme cantidad de libros sobre el tema en cuestión, haciendo muchos cursos, y todas estas herramientas, están en este LIBRO-CURSO, y las voy a dejar aquí, para hacer más fácil tu camino.

No sólo te van a servir para la ansiedad, cuando sigas al pie de la letra las sugerencias que te brindo, tu vida va a mejorar, tu estado de ánimo, tu bienestar, tu energía, tu salud, tooooooo dooo !!! (Bueno, ¿es un poco exagerado, no? o quizás no, tendrás que descubrirlo).

Me pasé muchos años reflexionando sobre el porqué de tantas personas con Trastorno de Ansiedad y Ataques de Pánico sin poder encontrar solución, y más adelante, debido a vivencias personales con respecto a la salud, comencé a preguntarme,

porqué tanta gente enferma sin poder encontrar respuestas; y te voy a contar lo que me ocurrió una vez:

Resulta que un día me quedo “dura” por el tema del nervio ciático, pues me terminaron inyectando, luego de esperar 8 horas a la ambulancia!!!! No me podía mover porque el dolor era punzante, luego de la inyección, al menos podía moverme en el sillón en el que me habían “depositado” con mucho cuidado y en que permanecí a la espera de la dichosa ambulancia, durante la tarde, noche y parte de la madrugada. Al día siguiente, ya pude ir a la farmacia por mi segundo inyectable, con algo de dolor y temor de que me volviera a ocurrir lo del día anterior, y así pasaron varios días en los que iba mejorando a la vez que me seguía aplicando varios medicamentos, y concurría a la clínica donde me iban cambiando las drogas, al final, todo pasó, o eso pensaba... Luego de unos quince días volví al trabajo y al cuarto día, otra vez!!! No fue tan fuerte el dolor, pero me impedía moverme con soltura. Por la mañana llamo nuevamente a la ambulancia, me atiende una chica que muy amable me recomienda unos ejercicios, que hacía el papá quien padecía frecuentemente el mismo problema, pues no le hice caso; por la tarde, una sobrina me habla de los mismos ejercicios y tampoco le llevé el apunte, me daba cierto temor quedar peor, cuando por la noche, me manda mensajes una prima junto con un video con los mismos ejercicios, me dí por vencida y los hice, y saben que? SANTO REMEDIO!!! No lo podía creer!! ¿Tan fácil era y ningún médico de todos los que me habían atendido me habló de esto? ¿Cómo podía ser que la primer y única opción siempre fueran los medicamentos???? Cómo podía ser que ningún médico traumatólogo supiera de esto? Mirá que era simple eh!!!

Esto, también me hizo pensar mucho, en el porqué? Y también me puse a leer e investigar, de alguna manera, qué podía hacer al respecto, si podía aportar un granito de arena para que más personas que se preguntaban lo mismo que yo, no se queden con un diagnóstico sin antes ver opciones, para que no se les fije la idea de que tienen una enfermedad “incurable” (porque luego de esto, dos reumatólogos y un gastroenterólogo, me diagnostican fibromialgia, yo insistía en que mis dolores tenían que ver con mis problemas estomacales, pero la única respuesta que obtenía era: Tiene que tomar esto y esto”.)

Usen todas las herramientas que les dejo, busquen otras, pero no se queden con los diagnósticos cuando su intuición les dice que no! Que si tienen que tomar lo que les recetan? Si! Pero siempre de un médico súper confiable, que sepa bien de qué les está hablando, y en lo posible que su única alternativa no sea sólo medicación.

Y les dejo unas preguntas, ¿Por qué mucha gente que va a la iglesia se cura?, y hablo de cualquier iglesia o templo, no alguno en particular ¿Por qué hay personas que se han curado de cáncer en etapa terminal y cada día son más? ¿Por qué y cómo se producen esas curas “milagrosas”? ¿Cuánto peso tiene la Fe en todo esto? ¿Y las emociones? ¿Y los pensamientos?



¿De donde surge lo de **ESPIRITUAL-MENTE?**

Esto tuvo que ver con lo que me tocó atravesar a mí para lograr, por fin, estar bien de salud, y no sólo eso, sino, como te dije antes, lograr bienestar en muchas áreas de mi vida y volver a reír, tener momentos de felicidad, ser una persona plena.

Fue un camino, un proceso, un PLAN DE ACCIÓN, como llamo yo a mi Libro-Curso, esto no es magia, ni de la noche a la mañana, lo cual no quiere decir que vos no puedas lograrlo en menos tiempo, creo que cada uno tendrá que recorrer su propio camino y a su ritmo.

El tema es que cuando yo pensé que ya estaba todo lo de la Ansiedad y el pánico resuelto, surgen síntomas nuevos y diferentes, así entendí que todavía no estaba lista, una vez que me habían hecho estudios de todo tipo y todo estaba bien, no me quedaba otra que empezar a buscar soluciones en mi interior si no quería vivir medicada de por vida y era medicación para “nada”, porque los médicos me decían: Ud no tiene nada! Está sana! Pero igual siempre extendían alguna receta de antidepre o ansiolíticos. Empecé a entender esto de las emociones, de cuánto afectan a la salud, del estrés que nos generamos, porque más allá del trajín de la vida diaria, no a todos nos pega igual, y esto tiene que ver con el “chip” que tengamos incorporado, con nuestras creencias, con la posibilidad de ver otras opciones, de mirar las cosas de otra forma. Hay una frase que no sé quien es su autor, pero la escuché de Wayne Dyer y creo que él es el autor: “Cuando cambiás la forma de ver las cosas, la forma de

las cosas cambia”, nos invita a reflexionar, y podemos tomarla por el lado metafísico, pero también por el lado de nuestra propia observación, que nos pasa por la cabeza, y que nos pasa en el cuerpo ante determinadas situaciones? ¿Porqué veo esta situación de tal o cual forma? ¿Puedo cambiar esta forma de ver esta situación? ¿Cómo me hace sentir? ¿En qué parte del cuerpo lo siento? ¿Cómo voy a reaccionar? ¿Qué pensamientos me trae esto? ¿Estoy en el lugar o con la persona correcta? Son preguntas que no nos hacemos, no nos detenemos a ver que nos pasa, y si nos hiciéramos estas preguntas, seguramente sabríamos cuál es la respuesta, es inconsciente o intuitivo, pero no queremos ver, no queremos saber, seguimos adelante pensando que todo está bien. Pero tarde o temprano, el síntoma me viene a avisar que tengo que sacar a la luz los dolores ocultos, los miedos, los enojos, barajar y tirar de nuevo las cartas...

Así que por esto es ESPIRITUAL-MENTE, es allí hacia donde tengo que mirar. Hacia adentro.

La espiritualidad no tiene que ver con religión, tampoco es necesario que te vayas de mochilero/a por el mundo a “encontrarte”, ni que te conviertas en un monje del Tíbet, no es más que crecimiento, salir de tu zona de confort, comprenderte, conocerte, amigarte con tu propio Ser.



¡Bienvenida/o!

Bueno!!! Luego de los “avisos parroquiales” ya podemos ir a lo nuestro.

Bienvenidos a este LIBRO-CURSO!!!!

Nuevamente te digo que me da muchísima alegría saber que alguien más hoy tiene este Libro-Curso en sus manos! ¿Sabés porqué? Porque es el principio a una vida mejor, es el camino al bien-estar! Lo puse separado apropiado, estar bien, de eso se trata la vida.

Este Libro-Curso, es un sueño hecho realidad para mí, pasé mucho tiempo imaginando en cómo sería escribir acerca de estos temas, de cómo poder plasmar en hojas este PLAN DE ACCIÓN, como poder transmitir mi propia vivencia y mi confianza para con estas herramientas.

Este Libro-Curso, no son sólo ejercicios, es salud, cambios, autoconocimiento, energía, hábitos, bienestar y de la mano de todo esto llega la prosperidad.

A mí me costó mucho tiempo, mucho dolor físico y emocional, muchos enojos, momentos de desesperanza, miedos, y tantas otras cosas, pero lo logré!

Viví 15 años más o menos, con Ansiedad y ataques de pánico, al principio fue lo más difícil, pero a medida que iba implementando estas herramientas, podía visualizar el cambio.

Un largo camino, cantidad de síntomas, variados, montones de médicos, la cantidad de veces que salía corriendo a la guardia!!! Por Dios! Por suerte eso quedó atrás y hoy puedo decir que

me siento más que bien, mejor que antes de todo esto y también puedo decir algo que nunca pensé que pasaría por mi mente: Me sirvió! Gracias a eso hoy estoy escribiendo estas páginas, y pensando en las personas que se van a beneficiar de ellas, ojalá que sean muchísimas, que no tengan que pasar años pensando que tienen que convivir con los síntomas, que no renuncien a una vida llena de salud, de satisfacciones, de paz, que puedan ser libres y sentirse bien con ello.

Me enoja mucho cuando escucho personas que se resignan ante un diagnóstico, que dicen: “Es lo que me tocó” o frases similares, pues no!!! Si yo pude, vos también podés! Si miles, cientos de miles de personas en el mundo, se han curado de supuestas enfermedades incurables, vos también podés! A tu ritmo, en tus tiempos, con lo que te haga sentir mejor, sin presión, con cariño y paciencia a vos misma/o. ¿Que te vas a sentir mal? sí, seguramente! ¿Que por momentos vas a perder las esperanzas? sí, también! Pero nunca pierdas la fe en vos, de alguna forma, que aún estoy pensando, voy a estar para acompañarte en el camino, quizás a través de alguna red social, grupos o ya veremos, juntos es mejor!

En las últimas páginas de este Libro-Curso, vas a encontrar algunas Planillitas, las pensé para que te organices mejor y puedas tener tu propia guía y te pido un gran favor, no leas rápido para ver de qué se trata y luego olvides este Libro-Curso en algún cajón, así, te aseguro que no te va a dar resultado, y aunque creas que todo esto no sirve, sólo ponelo en práctica, un tiempo, y fijate que pasa, empezá anotando cómo estás hoy, cómo te sentís, qué síntomas tenés, y antes de abandonar, chequeá que pasó.

La mayoría de las personas, y me incluyo, pensamos que si no es el médico que te cobra una fortuna y que te da turno para 3 ó 4 meses (me pasó), ó la pastilla que viene de otro país y que es difícil de conseguir, ó cualquier cosa a la que tengamos acceso limitado, no da resultado. Y llegamos hasta “eso”, empeñamos hasta lo que no tenemos y luego viene la decepción (también me pasó y muchas veces), quedamos marchitos por unos cuantos días, hasta que vuelve a surgir alguna posibilidad de “cura milagrosa” y empezamos de vuelta, yo le llamo el “plan Z”, porque ya pasé por todo el abecedario, es cómo la última opción. No subestimes tu propio poder de sanación, este Libro-Curso, lo que pretende es darte un empujón, para que VOS te puedas poner en marcha, que no necesites un bastón, ya sean medicamentos, médicos, tratamientos de por vida, no digo que alguien no los necesite, pero estoy cansada de ver gente con problemas tiroideos, que supuestamente necesitaban medicación para siempre y oh sorpresa!! De pronto cambian su alimentación, o se mudan o se divorcian o comienzan a meditar o tantas otras cosas... y se curan!!

¿Conocés a alguien que se curó de algo que supuestamente no tenía solución? Creo que muchos tenemos algún caso cercano.

Hoy gracias al acceso que tenemos a la información, estamos más actualizados con estas “curaciones milagrosas”, pero también ya no estamos tan crédulos y muchos, no aceptamos el diagnóstico de “para siempre” sin antes rebelarnos y buscar por nuestra cuenta.

Por eso te pido, no abandones, no descartes estas preciosas herramientas, aunque te parezcan tontas, dales la oportunidad, porque te la estás dando a vos misma/o.



¿Qué es la ansiedad? *¿Cuánto debo preocuparme?*

La ansiedad es una emoción normal que experimentamos todos ante una amenaza o un peligro, es un mecanismo de defensa y cuando la situación pasa, el cuerpo vuelve a su normalidad, se equilibra.

Cuando vivimos en constante ansiedad, por el motivo que sea, y la respuesta de nuestro cuerpo comienza a ser desproporcionada, se mantiene en el tiempo y nos genera síntomas desagradables, se vuelve patológica, a esto se lo llama Trastorno de Ansiedad (TA).

Con respecto a los “Síntomas” son variadísimos, pero en general son: sentís que se te acelera el corazón, que no podés respirar bien, se apodera de vos un miedo incontrolable, se te seca la boca, temblores, sudor frío, sentís una especie de agitación, etc.

Ocurre que éstos síntomas, como dije más arriba, no se van, comenzamos a tener crisis o ataques de pánico, lo que significa que todo se intensifica, el miedo pasa a ser terror, tenemos pensamientos negativos y catastróficos todo el tiempo, preocupación desmedida y constante, vivimos contracturados, cansados, etc, los síntomas en general mutan, un poquito o se van “turnando”.

Todo esto provoca un aumento en tus niveles de ansiedad, es decir, tenés ansiedad, provoca síntomas y éstos terminan provo-

cando más ansiedad!! Porque te da miedo volver a sentirte mal! Bueno, es un espiral.

Lo primero que te voy a decir es que si ya te diagnosticaron TA, es NO, NO tengas miedo! NO te vas a morir , NO te vas a volver loco/a, NO vas a quedar así toda la vida, NO se te va a parar el corazón, etc, etc, etc, nada de esto va a ocurrir, todo esto es miedo!!! Una vez que internalices y entiendas esto, vas a poder empezar a relajarte un poquito.

Luego de unos minutos desesperantes, que no podés ni pensar, los síntomas se van, no todos, se van los más intensos y quedás descolocado/a.

Este es un momento crucial, aquí tenés que poner todo de vos para CALMARTE, te aseguro que se puede!

Vamos a ir viendo estrategias para que puedas lograrlo.

Esta ansiedad puede llegar a tu vida por infinidad de causas, dicen que es un trastorno “multifactorial”, pero tienen que ver con nuestro mundo interno, nuestras creencias, con cómo vemos las cosas que nos pasan, qué cargas les ponemos, cómo las resolvemos, etc y también con nuestro mundo mundo externo, si sufrís un asalto, un accidente, vivís con una persona tóxica, etc, esto por supuesto que te va a generar ansiedad, aunque no siempre un TA.

¿Empezamos?



Las resistencias

¿Qué es una resistencia? Yo lo llamo obstáculos, conscientes/inconscientes, pero que te los creás vos, no están en el afuera por más que lo veas así. Son un mecanismo de defensa.

El primer día de un trabajo al que no querés ir y te enfermás, querés bajar de peso y te agarra la peor contractura cuando decidís, contra tu voluntad, salir a caminar, tenés al mejor terapeuta/psicólogo, pero decís que no sabe, que no va, que no te gusta o equis cosa. Saboteás cualquier posibilidad de mejorar, sanar, de avanzar.

El Dr. John Sarno, en su libro “Libérese del dolor de espalda”, tiene una frase que te va a dar para pensar: “*No hay nada como un poco de dolor físico, para mantener a la mente alejada de los problemas emocionales*”. Bien clarito! Esta frase es el mejor ejemplo de una resistencia al cambio, con todo lo que esto significa, hurgar en tus sentimientos, esos que ni siquiera sabés que tenés, meter el dedo en la llaga, va a doler, pero te aseguro que es necesario.

Enfermarse es poner resistencia, para no hacer los cambios que tenés, debés hacer y como dice Louise Hay: aquello que más te cuesta cambiar, es lo primero a lo que tenés que hechar mano. Puede ser una pareja, el entorno, el trabajo, malos hábitos, conducta, etc.

Cuando no estamos dispuestos a cambiar, cuando no queremos hacer esos cambios que nuestra voz interior nos pide, es que nos estamos resistiendo y eso es justo lo que me pasaba y no me daba cuenta o si.... pero no quería hacerlo. No lo hacés

por una razón: no querés salir de tu zona de confort, sean miedos, sea una cuestión económica, dependencia emocional, o algo que no querés o no podés transitar, o los obstáculos que te pongas, pueden tener mil nombres y repito puede que te des cuenta y no quieras reconocerlo, o puede que ni te enteres. Y esto de la zona de confort no significa que allí estés pasandola bien, puede ocurrir que estés cómodo/a en tu incomodidad...

Louise Hay en su libro “Usted puede sanar su vida”, nos da algunos ejemplos bien claros de momentos en los cuales estamos poniendo resistencias:

- Cuando cambiás de tema, estás hablando con alguien y te dice algo que inconscientemente no querés oír. (Me ha pasado de decir algo y noté como la persona con la que hablaba me cambió de tema rotundamente);
- Irse de la habitación;
- Llegar tarde (a un lugar donde no querés estar)
- Que te descompongas del estómago;
- Y yo le agrego algo que me pasaba a mi cuando no quería oír a cierta persona, empezaba a bostezar sin parar!!! Ajajajaja, hasta que teníamos que dejar de hablar, mejor dicho, tenía que dejar de escuchar, porque hasta me lagrimeaban los ojos de tanto bostezar y tenía que sonarme la nariz, era típico esto, esta persona se dio cuenta antes que yo y un día me dijo: cada vez que te hablo, empezás a bostezar, no será que no me querés escuchar? Ajajajajaja.
- Otra es llegar tarde a tu terapia, o cancelar en repetidas ocasiones;
- Negar lo que sentimos, etc, etc, etc.

Así es, el cuerpo nos habla claramente, somos nosotros que nos resistimos a oírlo, nos dice: por acá no es, corré!!!

Y así fué como luego de salir de la ansiedad, unos añitos más tarde, comencé con otros síntomas, y por los cuales 2 reumatólogos con 3 ó 4 años de diferencia entre diagnósticos, me dijeron que tenía FIBROMIALGIA, sí, tuve de todo un poco! Ajajajajaj. Antes de esto tuve úlcera, Helicobacter Pylori (una bacteria que se encuentra en el estómago, muy difícil de erradicar y que trae problemas como acidez, gastritis crónica, úlceras, etc,

Volviendo a las resistencias, yo seguí mi vida, pensando que ya estaba todo bien, que había “burlado” al malestar que me aquejó durante tantos años, pero el problema no sólo seguía allí, sino que iba creciendo y continuaba lastimando y generando malestar, me resistía una y otra vez a hacer los cambios que mi cuerpo y mi YO, mi SER me gritaban.

Así que tenía fuertes dolores de cabeza por un tiempo, se iban y aparecía la acidez estomacal, cuando no tenía acidez eran las contracturas y siempre con algo que no me dejaba en paz! Y fijate lo que dije: “Algo que no me dejaba en paz”, si lo saco del contexto de los síntomas y lo llevamos al campo de la psicología, o del inconsciente, tenemos que buscar cuál es la situación o persona que no nos deja en paz. Me gusta asociar lo que digo espontáneamente con los síntomas, allí hay alguna respuesta!

Como cuando le pregunté a una amiga que estaba a unos días de casarse: estás enamorada? Y me contestó: es taaann bueno... saquen sus conclusiones.

Los dolores en el cuerpo eran cada vez peor, ya me dolían hasta los dientes, y esto es literal, las orejas, las costillas, la espalda, no podía apoyarme los anteojos sobre la cabeza, porque me dolía, las uñas!!! TO-DO!!!

Y así fue que en esta otra etapa no tuve opción más que poner en práctica todas mis herramientas nuevamente, sí, las había abandonado, como me sentía súper bien mi pereza fue más fuerte y esto es algo que hacemos en el 99% de los casos, nos sentimos bien y empezamos a comer eso que no debemos, ya nos fumamos un puchito, una hamburguesa, empezamos a faltar al gym o a la actividad que hagas, le damos de baja al terapeuta y poco a poco caemos en lo mismo, antes de haber salido del pozo donde estábamos, apenas asomamos la cabeza, ya pensamos que no va a pasar nada!

Pero si no resolvemos de raíz, la situación que nos llevó hasta los síntomas, lamento informarte que van a seguir ahí, quizás se van por un tiempo, quizás cambien por otros que seguramente serán peores, hasta que te rindas y decidas tomar esto en serio, con esto que te digo, no quiero traumarte, es para que puedas hacer algo ANTES de tener que pasar por alguna enfermedad o por malos momentos, sí, si a mi me lo hubieran dicho... NO HUBIERA HECHO CASO!! Fui muy terca, pero bueno, creo que aprendí y además terminé por ordenar mi vida, por escucharme, por no negar mis sentimientos, por mostrar mi vulnerabilidad, algo que me costaba mucho, y principalmente por aceptar ciertas situaciones de mi vida que ya no tenían solución, cosas que me dejaron el sabor amargo de la decepción...



Mis Herramientas

La respiración

Me interesa muchísimo que en este punto comencemos por reducir la ansiedad, para ello es que vas a sacarle el jugo a esta herramienta. Pero antes quisiera que sepas que no todos esos síntomas que parecen Ansiedad lo son, podés tener problemas de otro tipo que generan síntomas similares a los de la Ansiedad, como tiroides, o algún tema gastrointestinal, o muchas otras patologías, por eso es importante que busques un médico que te haga todos los estudios que necesites para tu tranquilidad y que te diga que tenés realmente.

Mirá te cuento algo que me pasó para que te des una idea de lo importante que es que veas 1, 2, 3 o 10 médicos, no interesa! Lo importante es que te preste atención y busque la causa de tus síntomas. Mas adelante voy a hablar del tema de los profesionales.

Hace unos años atrás, sentía que no podía respirar bien, algo como el pecho “seco”, fui a una neumóloga que me atendió a metro y medio de distancia, jamás me revisó , con sólo mirarme desde esa distancia me dijo: “Lo tuyo es ansiedad”, yo que ya tenía experiencia en el tema, sabía que eso no era ansiedad, así que ahí mismo saqué turno con otro doctor, llegado el día, me mandó hasta una tomografía, y cuando tuvimos todos los resultados que incluían también una espirometría, me dijo que tenía reflujo!!! Y era así.

Entonces, siempre hacete tus chequeos y si no te convence lo que te dicen, buscá otro médico.

Ahora sí, luego de esta importante aclaración, pasemos a algo no menos importante:

La respiración tiene múltiples beneficios para tu salud física, mental y espiritual:

- Reduce el dolor,
- Ayuda con el ritmo cardíaco;
- Reduce nuestros niveles de cortisol lo cual nos va a ayudar con la ansiedad y el estrés;
- Reduce la tensión muscular;
- Si lo hacemos de la forma adecuada, nos oxigena mejor;
- Nos relaja y en este estado podemos controlar los pensamientos; principalmente los negativos;
- Genera cambios positivos en nuestro cuerpo;
- Induce al sueño, etc.

Mirá cuántos beneficios nos regala el sólo hecho de respirar en forma consciente. ¿Pensaste alguna vez en que respirar bien, podría ayudarte con tu relajación?

Es genial porque lo podés implementar en cualquier momento, en cualquier lugar, requiere de unos minutos al menos 4 veces por día, no necesitás de un otro y no tenés que gastar dinero! Es tan fácil y simple, que la mayoría de las personas, al menos en un primer momento, no lo ponen en marcha, es más fácil poner la energía en un montón de medicamentos, o en algún médico muy costoso, que gran parte de las veces no te resuelve nada, por el contrario, terminás poniendo esperanza y luego llega la gran decepción por otro tratamiento que no fue lo que esperabas, perdiste tiempo, energía y dinero.

Son muchos los beneficios de la respiración, de un tipo de respiración, para tu vida en general, pero el que más me intere-

sa y seguramente a vos también, y leé bien esto, es el que: **TE AYUDA A DETENER UN ATAQUE DE PÁNICO!!!!** Sí, así como te lo digo, lo he probado en varias ocasiones, y lo han probado otras personas, y funciona como o más que un sublingual y aclaro que muchas veces el sublingual o la benzodiacepina, es necesario, más cuando estás sobrepasada/o, por lo menos en los primeros momentos, para equilibrarte y bajarte un poco la Ansiedad y luego, si tu médico te da el visto bueno, podrás seguir con otro tratamiento.

¿Cómo es el mecanismo por el cual la respiración nos ayuda con la ansiedad? Parte de la tensión, del estrés, respiramos rápido, acelerados, lo que produce un cambio en nuestra sangre (oxígeno, PH, Ácido Base, etc) el cuerpo trata de equilibrarse produciendo ácido láctico y este aumenta la ansiedad. Esto es un muuuyy resumido esquema del proceso, no nos interesa entrar en esto, pero el tema es que al calmar la respiración, el cuerpo vuelve a un equilibrio y permite bajar la ansiedad.

Hay diferentes tipos de respiración, según la necesidad de cada persona, por ejemplo se usan ciertos ejercicios de respiración en fonoaudiología, o para pacientes que necesitan recuperarse de alguna afección respiratoria. En este caso, la nuestra se llama respiración abdominal o diafragmática.

¿Cómo se hace? se toma aire por la nariz llevándolo hacia el abdomen, se retiene 3 ó 4 segundos (o lo que puedas sin esforzarte) y soltás lento por boca, y lo repetís 2 ó 3 veces, cada vez que soltás el aire, aflojás el cuerpo, las tensiones. Siempre tené en cuenta que todos no somos iguales y vos podés tener algún tema de salud por el cual necesites consultar con tú médico si podés hacer o no éstos ejercicios. Se sugiere que realices esta respiración de 4 a 5 veces al día, y la cantidad con la que te sien-

tas cómoda/o, pero cada vez que sientas síntomas de un ataque de pánico, ponelo en práctica rápidamente, antes de derrapar, como digo yo.

Si lográs calmarte y hacerlo, vas a ver como los síntomas van disminuyendo en cuestión de minutos, sé que a veces llegan los síntomas y no te dejan ni pensar, sólo querés que se vayan, pero hacé el esfuerzo, porque una vez que gobiernas los síntomas, te vas a sentir más tranquila/o, te va a dar cierta seguridad, es un rayito de sol, porque a partir de ahí ya sabés que VOS lo podés parar, no estás a merced del ataque de pánico, sos VOS que tenés las rindas de la situación, a partir de ahí el panorama va a cambiar!

Uno de los “riesgos” de esta respiración, es la hiperventilación, si tomás mucho aire, muy rápido, o si lo hacés muy seguido, podés llegar a marearte, por esto, para que lo practiques totalmente segura/o de lo que estás haciendo y si te da temor hacerlo, buscá a alguien que te muestre como se hace, alguna profe de yoga o de educación física, etc. En You Tube, tenés un video del Dr. Gerardo Alván, el tiene un programa llamado “Medicina para la felicidad”, te lo recomiendo para esto y para ver sus otros videos.

Normalmente no ocurren éstas cosas, pero yo te lo aclaro para que te sientas bien, tranquila/o, para que todo salga bien desde el minuto uno, y no termines haciendolo de forma incorrecta, te genere temor y luego no puedas echar mano a esta herramienta que es genial!

Cuando ya estés canchera/o con su uso, podés acompañarlo de visualizaciones, por ejemplo, cuando inhalás, visualizás salud y cuando exhalás visualizás como se van los síntomas, a mí me gusta pensar en la palabra RELAX cuando suelto el aire,

también podés decirla como si fuera el ommmmm, pero en este caso seria relaaaaaxxxx. También podés pensar en una luz sanadora que entra a tu cuerpo llevándose todos los síntomas, todo lo negativo y tóxico, haciendo una buena limpieza...

Podés ponerte creativa/o y usar lo que más te guste, ir probando con diferentes técnicas, lo importante es que lo hagas.

También podés hacer uso de la respiración, cada vez que tengas pensamientos negativos o catastróficos, enfocándote en la misma respiración, en la inhalación y la exhalación, podés agregar alguna frase como por ejemplo: yo sólo tengo pensamientos agradables y positivos.

La respiración fue la primer herramienta que probé, luego de leer bastante sobre el tema y no prestarle la atención que requería, muchas veces he pensado en porqué no la apliqué antes!!! Y es como te dije en algún momento, no estaba lista para empezar a sanar, es como cuando te llegan oportunidades de cualquier tipo, las tenés delante y las dejás pasar, en esto de la salud, pasa igual, hasta que no sufriste lo suficiente no tomás la decisión, seguimos poniendole parches y supuestamente viviendo, pero no estamos más que sobreviviendo.



Mis pensamientos *¿Qué pienso cuando pienso?*

Eliminando pensamientos negativos

¿Qué pienso cuando pienso? ¿Sabías que durante el día somos capaces de tener unos 60.000 pensamientos? y que la mayoría de ellos son automáticos? ¿Y que gran parte son negativos, repetitivos y anclados en el pasado?

Cuando pasamos por episodios de ansiedad, es común tener pensamientos negativos, catastróficos, comenzás pensando en algo agradable, especialmente cuando te querés dormir, un día de playa, al sol, tocando la arena caliente, en algún lugar paradisíaco de aguas cristalinas, y terminás corriendo del tsunami imaginario, o cuando nos toca subir en un ascensor y en l' que duró el viaje pensaste en haber caído de 20 formas diferentes, terrible!

Esto genera un círculo vicioso, la ansiedad genera pensamientos catastróficos y éstos te generan más ansiedad, además de hacerte pasar malos momentos, varios, durante día y noche, y limitándote en tu vida diaria. Todo es malestar!

¿Cómo cambiar o “apagar” éstos pensamientos?

Yo lo hice adoptando algunos hábitos/técnicas: Uno de ellos era, cambiándolos por pensamientos positivos, todo el tiempo, cada vez que tenía uno negativo, lo cambiaba por uno positivo, es como desanudar el ovillo, es un proceso, todo lo de la ansiedad es un proceso. Primero FRENÁS el pensamiento negativo, podés hablarle, darle una orden, distrayéndote, lo que te funcio-

ne, no a todos nos funciona lo mismo, luego podés cuestionarlo, ver el porqué de ese pensamiento, y por último, cambiarlo por otro positivo, en este paso, algo que no podés pasar por alto es el SENTIMIENTO que le vas a imprimir a ese pensamiento/recuerdo, es decir, no sólo debes recordar algo bonito, sino también sentir cosas bonitas, que se te dibuje una sonrisa, meter-te en ese pensamiento/recuerdo, no estoy inventando, también hay estudios de esto, hasta con una foto de un lindo momento lo podés hacer, y se ha comprobado cómo le llega esta información a tu cerebro, es más, el recuerdo tiene más efectos que la realidad, es más potente.

Otra estrategia que usaba, e incluso la sigo usando, pero para otras cosas, es imaginarme una pantalla gigante por donde pasa el pensamiento negativo y lo tacho con una gran cruz roja y lo dejo, visualizando que se esfuma, incluso imagino un humo que se convierte en flores o en salud para alguna persona o para el mundo, enviamos una intención.

Algo muy interesante que estuve leyendo últimamente, es que cuando pensamos, el cerebro te escucha, pero no como si esa voz viniera de tu interior, sino, como que es otro el que te habla, entonces detenete un segundo y pensá en lo que te decís durante el día, semanas, meses, años, toda la vida, y si tenés pensamientos negativos, es como convivir con una persona tóxica, y esa persona SOS VOS!

Al principio es cuestión de repeticiones, luego te va saliendo automáticamente, yo creo que hay que generar un nuevo “chip”, o quizás un nuevo mapa en nuestro cerebro, un nuevo circuito DEL BIEN, ajajajajaj!

A mí, como dije más atrás, me re sirvió lo de tachar pensamientos negativos, porque esto tampoco son pensamientos

“comunes” de la vida diaria, convengamos que en la ansiedad, entramos en un espiral de pensamientos negativos, no es lo mismo estar todo el día pensando que me voy a morir, con lo que eso genera en nuestro cuerpo (más ansiedad, subida de los niveles de cortisol, mantenernos en un alerta constante y perjudicial, etc) que pensar si cocino pollo o pavo, o si me quedo en el trabajo donde estoy o me pongo un negocio, aquí cuando termino de decidir se termina el estrés, en el caso de la ansiedad ese estado de alerta continúa, y todo esto lo digo desde mi propia experiencia, que fue mucha y que ningún médico, psicólogo, psiquiatra o neurocientífico, me lo explicó así de claro, tampoco me lo explicaron en términos complejos, o sea... de ninguna manera, porque realmente no tienen la experiencia, si no lo pasan por el cuerpo o tienen años tratando lo mismo, con el libro de medicina sólo, no alcanza.

Hoy las cosas por suerte, han mejorado mucho en cuanto a las neurociencias, la neuroplasticidad, antes se creía que el cerebro no cambiaba, hoy se sabe que se puede modificar, se pueden crear nuevas redes neuronales, nuevos mapas digo yo.

Otra de las formas de acallar ese “ruido mental”, es el silencio, aunque el ruido mental o divagación mental, puede tratarse también de estar como con pensamientos acelerados, el no poder parar de pensar rápido y son repetitivos, angustiantes, distorsionados, especialmente cuando te querés dormir, pero durante el día, también estamos con estos pensamientos constantes, aunque no nos damos cuenta como en la noche, y no tienen tanta carga negativa, y acá me voy a detener, te has preguntado porque por la noche es peor? Yo sí, ¿y sabés que me di cuenta? Que no estamos entretenidos como en el día, entonces ¿En qué reparamos en esos momentos? Si! En nuestro cuerpo, dejamos

de mirar hacia afuera y empezamos a ver hacia adentro, porque los estímulos del día desaparecen, reparamos en nuestros síntomas, en nuestras preocupaciones y así es que entramos en el laberinto. Esto no es sólo para quien sufre de ansiedad, hay quiénes sufren de insomnio y pasan por una experiencia similar.

Para la ciencia, tiene que ver con los ciclos del sueño, pero también con esto del mutismo exterior.

Este silencio que te mencionaba más arriba, lo puedo lograr meditando o haciendo mindfulness, darle un poco de paz a nuestro cerebro, pero obligándolo por medio de éstos ejercicios a relajarse, a fijar la atención, en vez de estar saltando de un pensamiento a otro, a veces, el respirar 2 ó 3 veces siguiendo esa respiración y luego leer un libro, nos prepara para dormir, nos relaja y nos ayuda a fijar la atención, por supuesto que tiene que ser una lectura sobre algo que nos interese, de lo contrario vas a seguir pensando en cualquier cosa mientras intentás leer, o de última te dormís de aburrimiento!! 😊 😊 😊

No necesitás tener ansiedad para entrar en el círculo de los pensamientos, con sólo estar pasando por algún período de estrés, (no 1 ó 2 días) o por alguna situación que no te podés sacar de la cabeza y no te deja dormir, entonces, implementá éstos ejercicios para relajar un poco, demás está decir que una caminata, una vuelta en bici o un poco de yoga, también pueden ayudar, junto con lo sugerido antes, ahh! Una cena liviana y para el que pueda, media copita de vino, ojo! como digo siempre, consulta con tu médico, porque si estás tomando medicación o tenés algún temita de salud, a veces, no se puede, pero a los demás les digo que está comprobado por mí... ajajajaj, no, no es cierto!! Es según un estudio que se hizo en la Universidad de Buffalo, EEUU, junto con la Universidad de Medicina Xuzhou

de China es que el vino mejora la ansiedad, así que si la ciencia lo dice... 🍷

Volvamos a nuestro tema que me fui por las ramas. Cuando pensamos, nuestro cuerpo lo siente, cuando imaginamos, cuando nos asustamos, cuando nos reímos y estamos felices, siempre se están generando químicos en nuestro cuerpo de todo tipo y colores, como los neurotransmisores u hormonas que son los principales y los segrega nuestro cerebro, también nuestro aparato digestivo. Te imaginás que estaría pasando en tu cuerpo si te pasaste días, meses, años “rumiando” enojos, mastcando broncas, sintiendo envidia/celos, miedo, resentimiento, etc? Esto se traduce en pensamientos, porque no estamos sólo sintiendo, son pensamientos que nos llevan a ese sentir y ese sentir nos vuelve a llevar a otros pensamientos, y así nos pasamos el día, todo esto no es gratis, estás gestando síntomas y lo digo también por experiencia propia. Sucede que por no escucharnos, nos metemos en situaciones/relaciones que nos generan malestar y las toleramos, el motivo no interesa en este punto, las toleramos unos días, unos meses y va pasando el tiempo... Una pareja tóxica, un matrimonio que ya no va más, un jefe al que no soportás, una madre que te taladra la cabeza, una persona abusiva, puede tratarse también de alguna mala experiencia vivida, a veces son tonterías, por ejemplo: x persona me miró mal, o... quedé en ridículo, o... fui a la peluquería y me arruinaron el cabello, y te quedás ahí, haciendo foco todos los días en “eso” y llega un momento en que ya ni notás la molestia que te genera, pero... qué pasa por tu cabeza? y cómo creés que esto se refleja en tu cuerpo?

Y te cuento que esto de la peluquería me pasó, y todos los días por la mañana, me miraba en el espejo y ufffff, era un rosa-

rio de puteadas, hasta que me di cuenta! Pero claro, ese mal momento de las mañanas era como desayunar una dosis de cianuro! Ves cómo funciona esto de los pensamientos y la toxicidad? Un ejemplo simple, de algo que le puede pasar a cualquiera, y a esto, sumale el tráfico, problemas económicos, de pareja, en fin, lo diario! Es cuestión de empezar a reparar en ello y cambiarlo y cambiar uno mismo, ver las cosas de otra forma y dejar fluir.

Te acordás la primera vez que te gustó un chico/a, la primera vez que te enamoraste? se sentía bien no? Y qué pensamientos tenías? Esto también lo sentías en tu cuerpo, esto también generaba químicos, pero de los que te hacían sentir bien, todo era felicidad en tu vida.

Como te dije antes, el cerebro no sabe diferenciar lo real de lo imaginario, entonces si cambiamos los pensamientos negativos por los positivos, aunque no sean reales o se trate de lindos recuerdos, la idea es que puedas generar un nuevo circuito o mapa de ruta, no voy a entrar en los detalles de este proceso, pero podés ampliar la información si buscás en la bibliografía sugerida, el tema en cuestión es que te generes lindos pensamientos, y para ayudarte a eso, además de tu constancia, tu voluntad y las ganas que le pongas, seguí las pautas que te brindo, no alcanza sólo con intentar pensar lindo y mañana la pasás súper mal en el trabajo y volvés a tu casa embroncada/o, o te quedas todo el día en el sofá por “fiaca”, o viniste toda la semana comiendo puro chatarra y tomandote unas cervecitas, fumando como sapo, peeroo ayyyy luego me pienso una frasecita positiva y ya está! NOooooo, no funciona así, es un combo, es mejorar la salud física, emocional, y hasta espiritual si te gusta, ver que está pasando, porque te aseguro que cuando tenés síntomas es una alarma que te está avisando que algo no está bien en tú vida,

no es sólo que el cuerpo “funciona mal”, no, el cuerpo funciona perfecto, somos nosotros que le ponemos el combustible equivocado.

Preguntate esto: ¿Tengo alegría en mi corazón? Si la respuesta es que no, entonces allí hay que buscar.

Tené paciencia y poco a poco vas a ir notando los cambios.

Claro que todo esto es un COMPLEMENTO para el tratamiento médico que estés llevando, salvo que hayas decidido no hacerlo o que no te funcionaron los medicamentos y no te dieron más opciones...

Para este tema te sugiero el libro de Bruce Lipton, La biología de la creencia, tiene una parte que es muy científica, porque habla mucho de como funciona una célula, la función de las proteínas, ADN, ARN, cargas electromagnéticas, los genes, (“Los genes no son el destino! Las influencias medioambientales, entre las que se incluyen la nutrición, el estrés y las emociones, pueden modificar esos genes sin alterar su configuración básica”. Pág. 92) epigenética, pero luego llega a la parte que creo, más nos interesa a nosotros, que tiene que ver con la influencia del medio en las células, y como dice él, “nosotros estamos formados por billones de ellas”, Es muy interesante, y una mirada científica más flexible en cuanto toca el papel de los pensamientos y lo emocional, que sería el medio donde viven y se desarrollan las células que nos componen, dicho así, parecemos un pedazo de carne, pero en realidad somos seres perfectos, luego viene “el medio”.

Por eso dice el Dr. Mario Alonso Puig: “Cuando nos decimos: “soy tal cosa”, nos estamos limitando”. Viste cuando te decís: qué tonta/o que soy! Qué imbécil que soy! Qué bruta/o, qué cobarde! O cuando te definís con el “Yo soy lenta/o”, “Yo no tengo

memoria”, “Yo soy gorda/o porque...”, y cuántas cosas más? Si escucharas a tu mejor amiga/o que se habla de esa forma, que pensarías? Pues vos sos tu mejor amiga/o, entonces hablate con cariño, motivate, decite cosas agradables, levántate cada mañana, mirate en el espejo, y decite: SOY EL/LA MEJORRRR! SOS UNA PERSONA HERMOSA!! LOGRÁS TODO LO QUE TE PROPONES! Así levántate cada mañana, con todas las pilas, diciéndote cosas lindas! Y pensá, que como dice el Dr. Puig: “...a las palabras NO se las lleva el viento...”

En adicciones, se dice: hace de cuenta que...hace de cuenta que estás bien, aunque estés con síntomas, aunque estés con dolor, hace de cuenta que ..., con esto no quiero decir que si te quebrás una pierna, hagas de cuenta que estás bien y no vayas a la guardia, se entiende a qué me refiero, no?? Y si tu dolor, físico o emocional, te está llevando por caminos oscuros, si sentís síntomas, sensaciones, y sabés que “algo no está bien”, tenés pensamientos “raros”, pedí ayuda!!!! Tiene solución!

Hay una charla TED en YouTube de la Dra. Argentina, Beatriz Luengo, “Como influye la mente en nuestra salud o enfermedad”, escuchala! Habla de los pensamientos negativos, de cómo inhiben al sistema inmunitario durante horas, luego de la famosa “rumiación”, también hace algún comentario sobre la respiración, de cómo nos oxigena y nos calma el sistema nervioso, y otros temas interesantes. (<https://youtu.be/tH5ZbNZBs0k>)

Toda la lectura, videos, audios que puedas incorporar a tu vida sobre estos temas, hacelo, sacá lo tóxico y llénate de cosas sanas y positivas, créate pensamientos nuevos, creá una nueva energía en vos, un nuevo sentir y para esto es la lectura, para tener nueva información y con ella crear pensamientos nuevos,

porque si tu información es siempre la misma, tus pensamientos también serán los mismos, esos que te trajeron hasta acá.

Un poquito más arriba te dije que el pensar, el sentir, aunque sólo estés recordando te genera químicos en tu cuerpo, uno de ellos, creo yo uno de los más importantes, sino es el más importante cuando hablamos de ansiedad, tiene múltiples funciones, o por lo menos a partir de algunas se van desencadenando otras, es el CORTISOL, se genera ante situaciones de peligro, sean reales o imaginarias (pensamientos, recuerdos) pero también ante el estrés, la ansiedad, preocupación constante, incertidumbre o el miedo.

Interviene en nuestros músculos, en la sangre, la glucosa, en nuestro sistema inmunológico, tensión arterial, corazón, etc.

Imagínate que pasa en nuestro cuerpo al tener el cortisol en niveles que no son los adecuados durante mucho tiempo...

Todas y cada una de las herramientas que vas a ver en este Libro- Curso, te van a servir para mantener a raya a tu cortisol, con sólo meditar diariamente y relajarte un rato cada día, está comprobado que ayuda a bajar sus niveles, todo es una cuestión de equilibrio. Pero es importante que sepas de esto, porque puede traer muchos problemas el mantener nuestro sistema en alerta, un ejemplo que se escucha mucho hoy es el tema de la Inflamación crónica, lo que mantiene a los “Bomberos todo el día de guardia”, en algún momento se van a cansar. Pero lo principal es no preocuparse, sino, ocuparse! Así que te invito a poner manos a la obra y comenzar por algo del menú de este Plan de Acción!



Meditación / Mindfulness

He leído muchísimos libros sobre meditación, relajación y mindfulness, que aclaro, no son lo mismo y también que es más sencillo de lo que uno piensa o de lo que algunos comentan y lo digo porque lo practico.

La meditación no es algo nuevo, existe desde hace miles de años, pero estamos en un auge de su práctica y divulgación, quizás o seguramente, esto tenga que ver con la necesidad de las personas de buscar “algo” que los ayude a bajar decibeles, mejorar su calidad de vida, su bienestar, pero también con esto de la tecnología y la posibilidad de la difusión masiva del conocimiento.

¿Cuáles son sus diferencias? Hay muchísimos conceptos sobre meditación, pero elegí uno que me pareció que se ajusta a la experiencia de meditar: es la capacidad del ser humano, mediante la práctica, del autocontrol de la mente, lo cual influye en el cuerpo y lleva a la relajación entre muchos de sus beneficios.

El mindfulness, ha sido traducido como “atención plena”, es estar consciente del momento presente, es estar en el aquí y ahora, parte de esto también se puede lograr con la meditación, pero en el mindfulness hacemos foco, hay una atención dirigida.

Son parecidos pero diferentes... Aunque elijas el método que elijas de cualquier forma verás resultados.

Entre sus muchos beneficios y como dije más arriba, tenemos el de la relajación, la calma, paz mental, aunque te perezca raro o inverosímil, te aseguro que tiene unos resultados geniales!!

Según Nazareth Castellanos, Dra en Medicina, Lic. en Física Teórica, Máster en Neurociencias y Neurocirugía, quien hace más de 20 años investiga sobre neurociencias nos habla de los cambios que se producen en el cerebro con la meditación, a partir de los 5 días de la práctica que éstos ya se pueden percibir en el cerebro, pero es a las 8 semanas cuando se observan las modificaciones más profundas, (corteza singularada, amígdala, etc.) pero nos dice Nazareth, que no sólo cambia el cerebro, sino todo el cuerpo, se producen cambios en el corazón, en los pulmones, en el aparato digestivo, tan vinculado últimamente al cerebro (eje intestino-cerebro), hasta en los telómeros (éstos se encuentran en los extremos de los cromosomas, y tienen que ver con el envejecimiento).

Pero la meditación, más allá de la parte técnica, digamos, nos produce cambios que son palpables para nosotros, por ejemplo en el ánimo, en el Sistema Nervioso Simpático (SNS- este tiene que ver con la supervivencia, es el que se activa en momentos de peligro, miedo, ansiedad, estrés, etc) esto es esencial porque es lo que nos va a llevar a la calma, nos va a ayudar a aquietar la mente, a apagar el famoso ruido mental, el pensamiento acelerado, a poder gestionar nuestras emociones, el hecho de observar-nos en calma y detenidamente, nos va a generar una diferencia notable en la vida diaria y por supuesto en nuestro cuerpo y en nuestra salud! Y esto te lo aseguro, porque lo he probado y de estar con muchísimo dolor en el cuerpo he notado la mejoría en una sola práctica!!!! Además de todo esto, te va a ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, y como frutilla del postre, vas a mejorar la calidad de tu sueño, la capacidad de concentración, la memoria, la creatividad, los dolores, etc.

¿Cómo meditar? Hay mil formas, sentado, acostado, ahora hay una forma a la que llaman meditación activa que se hace mientras realizás tus tareas diarias, mientras caminás, o lo que estés haciendo, también se puede meditar con los ojos abiertos o cerrados, cada uno verá la forma que mejor le sienta, lo que sugiero es hacerlo sentado en vez de acostado, porque te terminás durmiendo...

Podés hacerlo con o sin música, adentro o afuera, podés tener sonidos de la naturaleza, como pájaros, playa, lluvia, etc, se sugiere unos 30 minutos al día, pero podés comenzar con 5´ e ir sumando. No se trata de dejar la mente “en blanco” ni nada parecido, al principio puede ser que no puedas parar de pensar, ahí tenés que intervenir, podés ver a esos pensamientos alejándose en una nube, en un río o simplemente ver que se esfuman y volver pacíficamente a tu concentración, dejar que los pensamientos fluyan. El hecho de que se te crucen pensamientos, no significa que lo estés haciendo mal, nos pasa a todos, si te estás dando cuenta de ello, vas bien porque los notaste y volviste a tu práctica, es normal que esto suceda las primeras veces, luego vas a ir mejorando y los pensamientos intrusivos van a ir desapareciendo. A mí me pasaba que al principio, no podía parar los pensamientos, pero me fui dando cuenta del cambio a medida que practicaba.

Lo que sí aconsejan los que saben del tema, es antes de la meditación, y en la medida que puedas, preparar el cuerpo, porque es lógico que si estamos exaltados o estábamos haciendo algo que nos dejó un poco acelerados o terminamos de comer, o hacer un trabajo pesado, tenemos que preparar al cuerpo para lo que viene, ¿cómo? Haciendo unas respiraciones, unos esti-

ramientos, es como ir avisándole al cuerpo que tenemos que calmarnos, que vamos a trabajar en silencio.

Buscá en YouTube alguna meditación que te guste o simplemente ponete una música tranquila, a mí me gusta una que se llama “flautas americanas” es muy pácifica, también las meditaciones de Jorge Benito (<https://youtu.be/-OQWTMrPTPE>) o de José Carlos Carrasco, (<https://youtu.be/uzdN7hDAZNA>) tienen unas voces increíbles, te relajás con sólo escucharlos, también me encanta la voz de Elías Berntsson, tiene audios de Louise Hay, del Ministro Joel Osteen, pero podés buscar otras o simplemente comenzar a observar tu respiración, cuando entra y sale el aire por tú nariz, tan simple como eso, también mirar la llama de una vela, o una fogata, pero enfócate, no necesitas más que estar sentada/o, en un lugar tranquilo, donde no te interrumpan, con el tiempo vas a poder hacerlo en casi cualquier lugar, pero lleva bastante tiempo de práctica esto último.

En su libro “Tómate un respiro” sobre Mindfulness, el Dr. Mario A. Puig, nos explica detalladamente como practicar el Mindfulness, allí también vas a encontrar la aclaración de que estas prácticas no se hacen esperando resultados. Yo te lo resumo en: dejalo fluir y luego ves que pasa.

Te lo recomiendo, ya te comenté que el doctor es uno de mis conferencistas favoritos.

Pero hay otro libro sobre el tema, es una especie de libro de ejercicios o curso de 8 semanas, justo lo necesario para ver cambios, escrito por un experto en el tema Shamasi Alidina, el libro se llama “Vencer el estrés con Mindfulness”.

Vamos!! Comenzá a gobernar tu mente y tendrás las riendas de tu vida!



Gestionar mis emociones

Me libero de la mochila

Reconociendo mis emociones

¿Te has preguntado alguna vez que te pasa? ¿Qué sentís ante determinada situación? ¿Te pusiste a analizar esto? ¿Qué sensaciones pasan por tu cuerpo? ¿Qué te estás diciendo para sentir una u otra cosa?

No acostumbramos a hacerlo, vivimos en automático, no nos detenemos a sentirnos, ni a ver qué pasa en nuestro cuerpo. ¿Sentís dolor de estómago cuando ves a determinada persona?, ¿Te duele la cabeza cuando te llama “fulano” por teléfono? ¿Te agarra picazón en el cuerpo cuando te acordás de alguien a quien no quisieras recordar? ¿Te da miedo, rechazo, vergüenza, asco, cariño, alegría una situación o persona?

En general, pasamos por estas experiencias sin notarlo, pero van dejando huellas en nuestro interior.

¿Qué es esto de “Gestionar las emociones”?

Hoy escuchamos seguido hablar de este tema, pero qué significa? ¿Cómo se hace?

Yo lo simplifico en: mantener el equilibrio y la armonía mental, espiritual y emocional.

Sabemos que las emociones son reacciones ante determinadas situaciones, son necesarias para la vida. ¿Qué sería de noso-

tros si no existiera el miedo? ¿O si nada nos causara sorpresa? ¿Y si tuviéramos que vivir sin alegría?.

Nuestras emociones tienen funciones adaptativas, motivacionales y sociales. No son ni buenas ni malas, son funcionales o disfuncionales y todas tienen un sentido. Ejem: el miedo nos protege ante situaciones de peligro, es funcional en este caso, cuando nos alerta, pero es disfuncional, cuando se torna desproporcionado.

¿Qué pasa cuando no expresamos estas emociones? ¿Cuándo no reaccionamos a estímulos puntuales? Por ejemplo cuando algo nos causa enojo y tratamos de disimularlo, nos callamos. O cuando algo nos causa tristeza, se te hace un nudo en la garganta, tragás saliva y mirás para otro lado. También puede ocurrir que estés tan acostumbrada/o a ocultar o reprimir estas emociones que ya ni las notes.

Todo esto trae sus consecuencias en tu salud, tarde o temprano.

Recuerda que: “Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma”. Carl Jung.

Esto de “no querer sentir”, evitarlo, resistirse, nos hace más difícil el camino, la idea es ir por la vida más livianos, por eso hay que ir soltando todo aquello que nos genere un peso.

¿Qué hacemos entonces?

- 1) Antes te dije: expresar o decir, hablarlo, con quien tengas que o con quien puedas hacerlo, terapeuta, amigo, mamá, papá, persona de confianza.

Si no lo podés hacer, porque te da miedo, vergüenza o porque la persona en cuestión no está, escribilo, anotá

todo lo que sientas, procesalo, quizás hasta tengas que perdonar. Esta herramienta se usa en terapia, se la llama “escritura terapéutica”. Te va a servir para entender, por qué sentiste lo que sentiste. Podés guardarlo y leerlo unos días después, te va a resultar “raro” lo que escribiste, pero también podés quemarlo, romperlo y tirarlo.

El Dr. Mario A. Puig sugiere escribir en un papel pequeño, porque el cerebro va a interpretar que si el problema entra en ese tamaño de papel, es porque no es muy grande, no es que el problema no sea difícil para quien lo enfrenta, es simplemente una interpretación de nuestro cerebro.

- 2) Practicá la asertividad, es una forma de comunicación equilibrada, ni pasiva, ni agresiva. Expresate de forma directa, correcta y con respeto.
- 3) Sé crítico con tus pensamientos. A veces hacemos interpretaciones que no se ajustan a la realidad, vemos las cosas según nuestra perspectiva y no siempre es la más acertada y realista. Entonces, analizá tus pensamientos.
- 4) Practicar Minfulness o meditación, también te va a ayudar con tus emociones, te serena y vemos las cosas diferentes cuando estamos en calma.
- 5) Identifica que situaciones, lugares y/o personas, te generen emociones que no te hacen sentir bien, algo que te incomode y evaluá que opciones pacíficas podés implementar al respecto y el porqué de ese sentir.
- 6) Lo principal: conocerte. Como dice la Dra. Marian R. Estapé: “Cuando uno se conoce se comprende”.
- 7) Contá hasta 10 y hace una respiración profunda antes que nada. Esto te puede evitar muchos problemas...

- 8) La cadenita: este nombre es un invento mío, le puse ese nombre! Pero solo el nombre, porque en realidad es una técnica usada en otros ámbitos. Consiste en capturar un pensamiento, cuando estás rumiando, detenete y cazás uno, y lo empezás a analizar: ¿porqué estaba pensado esto? ¿Cómo empezó? ¿Cuál fue el primer eslabón de esta cadena? ¿Y cómo llegué hasta este otro pensamiento? ¿Qué siento al respecto? Y vas analizando, no vas a creer en que termina todo esto, pero seguramente es en algo que no te ibas a imaginar nunca si no hacías el ejercicio, porque siempre termina en un tema en la otra punta de la cadena, algo que estaba ahí pero no lo veías.

Ejemplo: desconfías de tu pareja, surge alguna situación “rara” algún mensaje, esconde el celular, llega más tarde de lo de costumbre, etc, y empezás a “rumiar”, ¿Me estará engañando? Tiene una compañera de trabajo nueva... ¿Será que es con ella? ¿Y si todos en el trabajo lo saben? Mmmm... cada vez que me ven se deben reír de mí. Es una humillación! ¿Porqué lo hace? ¿Es más atractiva que yo? ¿Estará enamorado/a? ¿No soy suficiente? ¿Será que yo estoy muy flaca/o, gorda/o, fea/feo, muy mayor? (acá pueden ser un millón de cosas)

Esto termina en desvalorización, si no lo detenés a tiempo, y tu autoestima destruída. Además de las discusiones que te pueden generar con tu pareja y vivir mal, porque vas a estar todo el tiempo pensado en esto.

Como te dije, es un ejemplo, pero puede pasar con cualquier situación, por eso tenés que cortar la cadena, y reflexionar acerca de esta forma de pensar. Y ojo puede que

tengas razón o no, pero el tema es lo perjudicial que esto te resulta. Esto es tóxico!

- 9) Otra estrategia efectiva es buscar en tu pasado, algún momento que hayas estado en una situación similar y ver como resolviste, como gestionaste lo que sentiste, siempre que haya sido satisfactorio y sano. También podés fijarte en tu entorno, alguien que vos sepas que tiene herramientas para este tema, que ya pasó por lo mismo y supo llegar a un equilibrio.
- 10) Y siempre contás con los talleres/grupos que están buenísimos, cuando trabajan con una persona calificada para dirigirlos. Vas a recibir orientación, además de poder nutrirte con las experiencias del grupo y la mirada de tus propios compañeros.

Éstas son algunas de las herramientas que podés usar, pero hay otras.

Algo que vale aclarar es lo referente a los Estados de Ánimo. No son los mismo que las emociones.

Las emociones son pasajeras, momentáneas, son más intensas, más fáciles de reconocer, en general, y responden a situaciones concretas, en cambio los estados de ánimo, son más duraderos, no entendemos porqué nos sentimos de tal o cual manera porque no responden a un estímulo concreto, por ejemplo, cuando nos sentimos decaídos, un poco cansados, apáticos, decimos que tenemos un “bajón”, y puede durarnos unos días, quizás un par de meses, pero cuando su duración es más extensa e interfiere en nuestra vida diaria, ejem: no tengo ganas de levantarme, no quiero hacer nada, no tengo ganas de nada, siento mucha tristeza, lloro por cualquier cosa, etc, esto se volvió patológico, es un estado de ánimo.

No se cambian de la noche a la mañana, ni por hacer ejercicio o escuchar música, esto requiere de asistencia psicológica y muchas veces de medicación.

No tengas miedo, ni pienses que no vas a poder salir de ahí, es que tú química cerebral, por algún motivo, cambió y esto se soluciona. Vas a volver a estar bien, confía y como digo siempre: busca ayuda!

He visto personas que aunque funcionan en su vida diaria cuasi normalmente, por dentro están sufriendo, y sienten que ya no tienen porqué vivir, ojo con esto, especialmente en adolescentes. No es tema de este libro curso, y es muy delicado, pero hay que prestarnos atención, a nosotros y a nuestro entorno, no creer que porque alguien se pasa en la cama es un vago/a, o que se trata de “poner voluntad”, no, no es así, es un problema de salud mental y requiere de un profesional de la salud mental, un psiquiatra.

Esto no quiere decir que la persona esté loca, es un problema de salud como lo puede ser cualquier otro problema, pero hay prejuicios con la salud mental. **QUE NO TE IMPORTE NADA!** Sólo buscá/pedí ayuda lo antes posible, no esperes a que “se pase solo”.

Volviendo al tema, la gestión de las emociones, tiene que ver también, con poder encontrar opciones, cambiar la forma de mirar las cosas, cuando nos cerramos en una idea, o parecer, nos estamos limitando, recordá que los límites te los ponés vos, y sin darte cuenta, a mí me pasaba, pero el coaching me dejó incorporado esto de “según el cristal con que se mire” y lo de “otras opciones”, se le llama “visión túnel” y te voy a contar una mis historias, jajajajaja, pero que me sirvió para tomar conciencia de esto que te hablo.

Hace unos años atrás, estaba con unos kilos de más, entonces pensé en salir a caminar para bajar de peso y luego iría al gym, la cuestión fue que iba a caminar cada tanto por lo que no veía resultados, era lógico, pero yo me había cerrado en eso, la caminata y luego el gym, me preguntás porqué? Yyyyy.... no tengo idea! Hasta que un día reaccioné, y me di cuenta lo que estaba haciendo!! ¿Porqué primero ir a caminar? Porqué adelgazar para ir al gym, si el gimnasio es para eso, para estar en forma. Una locura total! No era por vergüenza ni nada parecido, simplemente no lo había pensado. Esto es la visión túnel. Una sola idea, una sola solución, no se te ocurre otra cosa, pero como te dije: no te das cuenta! Para esto está buenísimo lo de la LLUVIA DE IDEAS, para gestión emocional y para muchas cosas que quieras resolver. Consiste en sentarte tranquilo/a y escribís posibles soluciones u opciones para una situación concreta, una vez que tengas unas 10, vas descartando, hasta quedarte con la que más posibilidades te brinde.



La lloración

¿Qué es esooooo? Ajajajajaja. Si estás pensando que esto es llorar, siiiii, acertaste!! Jajaajajaja . Es una estrategia que usa alguien que conozco y que le puso ese nombre, por supuesto que esa palabra es un invento, pero ayuda a desdramatizar la situación.

Esta persona en cuestión, cuenta que cuando está muy agobiada suelta las lágrimas, y si! Resulta que cuando lloramos liberamos cortisol, aunque no lo creas! Viste que luego de llorar te sentís como relajado/a, fijate en los niños cuando lloran por un buen rato, se terminan durmiendo.

Y el llorar, también es una forma de expresarnos. No es una solución, es liberar presión.

Todo esto que te cuento, no es sólo para la ansiedad y el pánico, es para la vida, no es sólo para mujeres, es para todos.

La cuestión es que si no sabemos o no podemos gestionar nuestras emociones, tarde o temprano, se transforman en un síntoma, en gran parte de las personas.

Las emociones, están en nosotros porque son parte de nuestra humanidad, el sentir es lo que nos da vida también, porque si todo nos diera igual ante un “te quiero”, “te extraño”, “te odio”, no nos pasara nada por el cuerpo, por el alma, si ante el miedo no tuviéramos una respuesta, no seríamos más que máquinas, carne y huesos, no seríamos nada. Las emociones, los sentimientos y la expresión de ellos, es lo que nos hace humanos, nos retan a crecer, a no quedarnos en el mismo lugar, a madurar, a vivir!

Todo se trabaja con paciencia y cariño hacia vos mismo/a, no te castigues por sentir, es sano expresar emociones y sentimientos.



El perdón como regalo para mí

Todos sabemos qué significa perdonar, pero ¿sabemos el poder que tiene el perdón? ¿El valor que tiene principalmente para quien perdona?

Cuando nos han hecho algún daño, o cuando así lo hemos sentido, pasa el tiempo y el dolor provocado por esto se va diluyendo, pero no siempre es así, sea porque la experiencia fue muy perturbadora, o porque el dolor, enojo o ira que me provocó se instaló en mí, y sigue allí dando vueltas, y en vez de esfumarse creció el mal sabor que dejó el momento y se terminó transformando en rencor, resentimiento, odio, deseos de venganza o en un sentimiento que me traba emocionalmente, y vuelvo una y otra vez a contarlo, a revivirlo, a repasar los hechos, así pueden pasar años, y con el tiempo el motivo de enojo crece y mi memoria lo va modificando, también puede ocurrir, y esto lo he visto bastante, que estés “enojada/o con alguien y no sepas el porqué, y en mi experiencia, muchas de las personas que pasan por esto, terminan recordando que la situación causante de este enojo, era insignificante, y aún así, el resentimiento los perseguía y los dañaba, porque esto es lo que hace este sentimiento en tu alma, dañarte. El re-sentir, es volver a sentir una y otra vez. Recordá que el cerebro no distingue entre realidad o recuerdos, y que éstos últimos tienen más carga emocional. (Tampoco entiende el futuro, lo que puede resultar mágico para nosotros si decidimos usar esto como estrategia para imaginar, visualizar.)

En éstas personas que no tenían idea del porqué, se terminaban riendo de la situación, y te cuento una de ellas para que

tomes noción de que quizás te pueda estar ocurriendo a vos. Un chico de 7 años al cual el papá no le dejó tener un perrito de mascota, ya adulto, seguía contando esta situación con bronca y cada tanto se lo echaba en cara al padre!!!! Hasta que hablando de ello, se dio cuenta que hizo lo mismo con su hijo, porque vivían en una casa donde no tenían lugar suficiente ni apropiado para una mascota, terminó riéndose a carcajadas y luego llorando por haber caído en la cuenta, de lo mal que la había pasado tantos años cada vez que iba a la casa de sus padres y salía algún tema de conversación que se ligaba con lo del perrito!!! Acabo de recordar otra, que me toca de cerca, porque se trata de un familiar y escuchaba a la persona con bastante frecuencia, recordar y enojarse porque su padre no había querido poner un negocio con él 50 años atrás!!!! Lo culpaba de todos sus fracasos económicos!!! Esto último creo que ilustra bastante bien a qué me refiero, con esto de arrastrar en el tiempo el resentimiento y de cómo esto no nos deja avanzar.

El resentimiento, te frena, te estanca, te intoxica, te lastima, por eso digo que el perdón es un regalo para nosotros mismos, y no significa que le tengas que dar la razón al otro, quizás no la tenga, pero que sentido tiene guardar ese enojo, esa frustración si el más perjudicado/a sos vos? La otra persona sigue con su vida y ni se entera de lo que a vos te pasa, el otro es feliz! Si tenés la posibilidad de hablarlo, genial! De lo contrario, podés hacer lo que yo llamo, el ritual del perdón, más adelante te lo explico.

Generalmente detrás de un resentimiento hay un dolor, pero también puede haber celos o envidia, así literalmente, a cuántos les pasa en la niñez, sentir que mamá o papá le prestan más atención a su hermano/a, o que llega el cumpleaños y le regalan

mejores cosas, o que le va mejor en la escuela, o que mi vecino tenía mejores cosas que yo, o que mi compañera era la más linda de la clase, y así podríamos seguir, esto depende del cristal con que se mire, son percepciones tuyas, quizás en algún caso sea real, pero que más da, hoy tu vida es otra, salvo que sigas con esos mismos celos y/o envidia, eso ya es otro tema, pero el observar tus emociones, tus sentires, el meditar, y enfocarte en vos, en tu progreso, y tomar conciencia de eso que te pasa, te puede ayudar a salir de ese espiral tóxico, porque el que sale perjudicado/a sos vos! Siempre iremos con alegría en el corazón, siempre haciendo foco en nuestras metas, sin mirar el “mundito” del otro, y si lo hacés, que sea para alegrarte, y no para pensar en cómo te vas a vengar, porque esto es lo que aparece en algunas ocasiones, “el deseo de venganza”, el desquite por “lo que me hizo”, y esto claro que también es un veneno que vas tomando diariamente. Toda esa energía negativa, transformala en positiva y usala para vos, para tu bien, para tu sanación, tu crecimiento. Sé creativa/o, andá al gym, anótate en un curso, algo que te guste hacer, sacá el dolor, miedo, enojo, envidia que tengas en tu alma, dejalo ir, sanalo!

¿Cómo lo hacés?

Ya sé que es más fácil odiar que perdonar, ya sé que a veces ni siquiera te das cuenta, pero el perdonar es liberador, es una tarea que vas a tener que hacer, pero con resultados muy satisfactorios para vos. No hablo de actos violentos o crueles, ni nada de eso, porque ahí seguramente no te ayude solamente con el perdón si no se hizo un trabajo previo con un terapeuta, hay personas que han sanado muchas de estas situaciones con la iglesia, no importa cuál, es la que a vos te sirva, el hecho de creer en un Poder Superior o como quieras llamarlo, ángeles, Universo,

energía, etc. el creer que hay algo más grande y más poderoso, que quiere lo mejor para vos y que te está guiando, es liberador para muchas personas, el tener grupo de contención, orar, tener Fe, todo esto, más allá del culto de que se trate, es sanador para quien lo toma en serio, puede ser un grupo de meditación, un grupo de oración, no tiene porqué tratarse de religión, para quien no está de acuerdo, hay muchas opciones.

Más arriba, hablé del ritual del perdón, y esto lo aprendí de la hermosa, amorosa y resiliente persona que fue Louise Hay, ella tiene este ejercicio, que lo podés encontrar en su libro “El Poder está dentro tuyo”, que de paso te lo súper recomiendo, fue el primer libro sobre metafísica y espiritualidad que llegó a mis manos, hace más de 20 años, y me encantó tanto, que de vez en cuando lo vuelvo a leer, aquí ella da este ejercicio, es una meditación, donde visualizás a la persona “causante” del daño y le decís que lo/la perdonás, y luego la vez feliz y por último te ponés vos en el lugar de esa persona y te ves feliz, habla también del perdón a los padres y de poder ponerte en lugar de ellos cuando fueron niños, que sentían, cómo eran tratados, como vivieron su infancia, esto te hace comprender muchas cosas, te cambia la mirada y baja tu nivel de enojo, yo te lo cuento aquí resumido, en un par de renglones, pero te invito a que lo busques y lo practiques.

También hay un ejercicio que se usa en gestión emocional, es el de la silla vacía, consiste en sentarte en una silla y poner otra enfrente, ésta puede estar vacía o ser ocupada por cualquier persona de tu confianza que esté dispuesta a prestarte ayuda para el ejercicio, entonces sentate en una de las sillas e imagináte que estás frente a la persona a la que necesitás perdonar, si está ocupada por alguien podés hacer preguntas o hablarle,

explicarle lo que te pasó, como te hizo sentir, y decirle que lo/la perdonás, que lo liberás y deseas que sea feliz, si quien te está ayudando en esto, te quiere contestar algo apropiado, puede hacerlo, si quiere pedirte perdón (actuando en el papel de quien te dañó) también lo puede hacer, incluso podés proponérselo a tu terapeuta.

Otra forma que siempre tenemos al alcance de la mano es la escritura, escribís una carta hacia la persona en cuestión, y ponerle lo que consideres que te haría bien, sin violencia, sin groserías, esto trata de que puedas explicarle cómo te sentiste vos con su proceder, y al final el perdón y liberarlo/a y el papel lo quemás, podés acompañar esto con alguna visualización, como algo simbólico.

Hay muchas formas de hacerlo, en una meditación/visualización, tal vez elijas algún lugar que tenga que ver con la situación vivida, como para cerrar una etapa.

Si necesitás hacerlo más de una vez, también es válido.



La gratitud

No se nos pasa jamás por la cabeza que el hecho de decir ¡GRACIAS! Nos puede traer beneficios, ¿Cómo funciona esto? Hay investigaciones científicas al respecto que dicen que la gratitud, el ser agradecido, nos pacifica, nos relaja, baja nuestros niveles de estrés, dormimos mejor, dicen que las personas más agradecidas son más felices y saludables.

Es que este hecho, está arraigado en la mayoría de las culturas desde el principio de la creación, en la biblia (que para mí, no es un libro religioso, sino que es un libro de vida, una guía, que ha sido escrita para la humanidad y no para un grupo específico, sabiendo que ha sufrido alteraciones durante sus traducciones, así y todo para mí, que no soy religiosa, sigue siendo un documento histórico interesante de investigar, de leer por lo menos una vez en la vida, aunque la versión hebrea me parece la más acertada en las partes que conozco, y sin entrar en temas religiosos, sólo como para saber de qué trata, y hacer uso de lo que me resuene. Tengamos en cuenta que hay personas que se dedican a interpretar la biblia, a investigar sobre ella, son expertos en temas religiosos, lo mío es sólo curiosidad y tomar lo que me parezca positivo) luego de esta aclaración y volviendo al tema, en la biblia encontramos varias referencias acerca de la gratitud, así es que en:

Colosenses 3:15-17: “Que gobierne en sus corazones la paz de Cristo, a la cual fueron llamados en un solo cuerpo. *Y sean agradecidos*. Que habite en ustedes la palabra de Cristo con toda su riqueza: instrúyanse y aconséjense unos a otros con

toda sabiduría, himnos y canciones espirituales a Dios, *con gratitud de corazón*. Y todo lo que hagan, sea de palabra, o de hecho, haganlo todo en el nombre del Señor Jesús, *dando gracias a Dios el Padre, por medio de él*". En este versículo nos habla no sólo de la gratitud, sino también de la paz de los corazones, yo le digo alegría en el corazón porque esto también te genera paz, y fíjate que trae lo de la música, dice: himnos y canciones espirituales, pero podemos decir pop o rock o el género que sea, la música es alegría para el alma, para el espíritu, para nuestro Dios interior.

Y podríamos seguir, esto es sólo un ejemplo, pero a lo que voy, y primero voy a aclarar lo de la palabra "Dios", porque hay muchas personas que no creen en un Dios bíblico, un ser superior que está en el cielo mirándonos a todos y teniendo el control de nuestras vidas, entonces, si sos una de estas personas, voy a decirte que lo pienses como una energía, Dios está en una emoción, en un pensamiento, en el espíritu, en mí y en vos, en todos! por esto, es que la forma en la que a mí me gusta verlo, es pensarlo como una energía Todopoderosa, una energía transformadora, hacedora de milagros, amorosa, que está ahí cada vez que la necesites y que es parte de todo, nosotros también somos energía, todo es energía!! La palabra "Dios", la podés cambiar por lo que quieras, aquello en lo que creas, llámalo Universo, ángeles de la guarda, guías espirituales, fuente, o simplemente energía, o, dejarla así si te parece mejor o resuena con tus creencias, cero estrés!!! Jajajajaja.

Aclarado este punto, y sin ofender a nadie, aquí todo es muy libre, se trata de relajar, así que queda a tu criterio, pero hemos visto como se habla de agradecimiento desde hace cientos de años, miles!! Y es que el agradecer es un acto emocional, físico

y espiritual practicado por la humanidad y desde tiempos remotos. Hay países como EEUU donde tienen un día en el año donde se celebra Acción de gracias, es una reunión donde las familias comparten alimentos y dan las gracias por ellos, dan las gracias por la salud, por la unión, por lo que quieran, pero se trata de agradecer las bendiciones recibidas, esto se usaba en algún momento en las épocas de cosecha. Pero más allá de esta celebración puntual, y cuyo origen, en este caso, si es religioso, nosotros damos las gracias por costumbre, sin darnos cuenta, sin reflexionar en su significado y sin sentirlo, sólo por costumbre, por cortesía, buenos modales, de hecho así se nos enseña, dar las gracias significa ser bien educado.

Pero dentro de lo espiritual, expresar gratitud en el día a día, por las pequeñas y grandes cosas de la vida, nos lleva a experimentar cambios, qué pasa si me levanto cada mañana me tomo 2 minutos y agradezco con alegría, con sentimientos, el estar viva/o, el tener salud, el tener un techo, alimentos, amigos, familia, etc? Va a ser igual que si me levanto a los apuroes enojada/o porque tengo que ir a trabajar o a estudiar o para llevar a los hijos a la escuela, de mal humor, renegando por lo que me falta, maldiciendo, y otros? ¡Por supuesto que no! Y como a mí me gusta analizar todo, llegué a la conclusión que el acto de agradecer, el sentir en el corazón que verdaderamente valoro lo que tengo, me produce una energía positiva, “buenas vibras”, lo cual y con la práctica habitual, se forma un círculo de abundancia, más agradezco, más sensaciones de bienestar me genera y más cosas buenas llegan a mi vida, buena energía ... si vuelvo al tema anterior, te diría que Dios está en esto, es más de lo mismo, es de lo que vengo hablando en todas las páginas anteriores, es cambiar lo que siento, es fabricarme pensamientos

nuevos, cargarme de buena energía, relacionarme con personas sanas y también con buena onda.

El agradecer, es poner el foco en lo que tenés, en vez de en lo que te falta.

Cuando vivimos pensando en lo que “no tenemos”, vivimos estresados, tratando de llegar a eso que anhelamos, auto, casa, más dinero, etc ¿Te has preguntado alguna vez si todo esto te va a ser feliz?

Vivimos en una carrera por “tener” y la mayoría de las personas que logran todo lo material, no lo disfrutan, porque el querer más y más es sólo EGO, detrás de esto, hay una gran pobreza espiritual, y ACLARO, no está mal querer vivir confortablemente, al contrario, venimos a disfrutar de esta vida, pero ese disfrute tiene que estar basado en el bienestar del Ser y no sólo en la prosperidad material, o pensás que las personas que tienen mucho dinero no se enferman? ¿O que no sufren? ¿O que no pasan por vacíos espirituales y/o existenciales?

La vida es equilibrio, para donde mires, todo es equilibrio.

Entonces, está bien querer tener? Claro que sí! Pero no te olvides que “la sal de la vida”, el verdadero goce está en las cosas simples, o acaso no te hace súper feliz ver a tus hijos contentos? Y ellos son felices con muy poco.

La gratitud es parte de esto, es parte del cambio, es parte de este PLAN DE ACCIÓN que te propongo, y que a mí me recontra funcionó, no fue fácil, pero dependía de mí, y aparecían las famosas resistencias, las dificultades que me ponía, los obstáculos que tuve que atravesar, los que yo me generaba, porque entendí y lo probé una y mil veces que era yo misma mi obstáculo más grande.

Agradecé!!! Todos los días!!!

Espero que te haya aclarado el panorama del porqué es casi mágico vivir dando las gracias, especialmente cuando sos un bendecido/a por la vida, en tener quien te abraza, quien te extrañe, quien te quiera, sólo por eso sería genial que pudieras sentirte dichosa/o. Empecemos a valorar las cosas simples, son las que realmente importan, y esto seguramente te va a quitar estrés y vas a dormir como un bebé.

Claro, hay muchas personas resentidas de la vida, que van a decir: ahhhhh, pero él/ella tiene plata y así todo es fácil! Pues no! Eso no es más que envidia, lo siento si te sentiste tocado/a, pero es así. Mirá a tu alrededor, siempre hay algún envidioso, y fijate cómo le va en la vida... Porque esto de la envidia, al contrario de la gratitud, no te trae cosas buenas, alégrate con el éxito ajeno, cuando al otro le va bien, parte de su energía te toca si estás abierto/a a recibir, cuando tu energía es de apertura, cuando tenés esa alegría en el corazón de la que te hablaba antes, todo fluye, creeme que es así.



Posturas y lenguaje corporal

¿Cómo me benefician?

“El cuerpo es una bisagra que nos permite migrar de un estado a otro. Así como el cerebro interpreta una postura para interferir en nuestro estado, un cambio de postura puede contribuir a volcar una situación” Dra. Nazareth Castellanos.

Así es! Hasta ahora hemos visto como lo que pensamos, lo que sentimos y lo que decimos influye en nosotros y en nuestro estado de ánimo, por lo que se extiende también a nuestra salud y bienestar, pero que pasa con nuestro cuerpo, con nuestras posturas corporales y nuestro lenguaje no verbal?

Viste alguna vez a una persona que sin tener un problema físico, caminara lento y arrastrando los pies? ¿Qué sensación te causó? Pensaste que tenía fiaca, cansancio, que no tenía ganas de hacer lo que hacía o que estaba triste o aburrido?

Pues la postura corporal, no sólo transmite hacia el exterior, sino que también le está enviando “señales” a tu cerebro! ¿Qué señal podrías estar enviándole si estás horas frente a la TV hundido en un sofá? ¿O frente a la computadora con la espalda encorvada? ¿O en la cama, todo doblado, horas en la misma posición, con el celular? Pero no sólo esto, que pasaría si estás pasando un mal momento y estás con el ceño fruncido, o con señales de tristeza en tu rostro, también con la espalda encorvada? Tu cuerpo te delata y tu cerebro lo detecta. Pero...y si tenés mala postura? Pues sí, es lo mismo, y ojo, porque para muchos

especialistas en el tema, la espalda encorvada y la cabeza gacha puede ser signo de baja autoestima.

Se han hecho estudios sobre estas cuestiones y es así que la profesora Amy Cuddy, psicóloga social, ha llegado a la conclusión que a través de nuestras posturas y nuestro lenguaje no verbal, podemos “engañar” al cerebro. Como te dije antes, el cerebro no distingue entre un recuerdo, una visualización, o un hecho en tiempo real, pero en todos los casos, se generan químicos, tanto cuando recordamos, imaginamos o estamos viviendo una situación en el presente, dependerá de lo que se trate para que nuestra cabecita envíe estímulos positivos o negativos a través de neurotransmisores, ese laboratorio minucioso que es el cerebro detecta hasta cuando nos sonreímos.

El simple hecho de mirar una fotografía, está poniendo en marcha a la amígdala, la dopamina y regiones de nuestro cerebro que comienzan a comunicarse.

Entonces lo que se deduce de esta información es que podemos ayudar (cuando me refiero a estados de ánimo, tomémoslo con pinzas, dije ayudar, esto no suplanta a una terapia o médico, es complementario) a cambiar nuestros estados de ánimo a través de la prácticas de ciertas posturas como la de “súperman”, con los brazos en jarra, al costado de tus caderas, sacando pecho y espalda erguida, cabeza en alto, los pies ligeramente separados, frente al espejo o donde vos quieras, podés agregarle alguna frase motivadora como por ejemplo, “Hoy tendré un excelente día”, “Me siento fuerte y superpoderosa/o”, etc. Vas a pensar: Esto es una pavada, no tiene sentido, quien se lo va a creer! Y cosas de este estilo, pero te aseguro que funciona, además esto se investiga por la ciencia, hacen pruebas con personas, toman notas de las diferencias entre quiénes hacen estos

ejercicios y quienes no los hacen, y los resultados son excelentes, y más teniendo en cuenta que se trata de algo tan simple, yo creo que es por esta misma razón que descreemos que esto pueda funcionar, estamos esperando algo muy complicado o dificultoso de llevar a cabo y no nos damos cuenta que la solución está en lo simple, volvamos a lo simple, no nos carguemos de presión en tener que buscar resultados con cosas que no queremos hacer, o que nos llevan tiempo y energía, como tratar de encontrar y pagarle al “gurú” de moda, o al que me ofrece la planta mágica de Asia, cultivada en el pico del Everest sólo en años bisiestos y en invierno o las piedras sanadoras recogidas en el cráter de un volcán de un país que no sabemos ni pronunciar su nombre, etc, cosas bien difíciles, no habrá alguna resistencia allí? Si tenemos la solución en la palma de la mano, ¿porqué lo descartamos y vamos por lo que me resulta inalcanzable? Y lo digo porque me pasó y porque veo la cantidad de gente que se hace un viaje o un retiro donde les prometen curas milagrosas, sanación definitiva, juventud eterna y cuántas cosas más en un fin de semana y lo único que obtienen es una gran desilusión! No digo que de todo nada sirve, no, hay gente que hace un excelente trabajo, que se comprometen, que son responsables, que aman lo que hacen y que realmente te aportan soluciones, pero yo, que he hecho de todo en algún momento de mi vida, descubrí que los “remedios” o complementos más eficaces son los que tenés delante de tus ojos, como mejorar tu postura corporal, mirá que sencillo!!!!

Y como siempre, tenemos al ejercicio como primera opción, no es necesario que salgas a correr la maratón de NY, con buscar algo que te guste, como te dije algunas veces, es suficiente! Bailar!!! No me digas que no te gustaría bailar salsa como un/a profesional y ser el centro de cualquier evento!!! Ajajajaja. Pero

enserio, el baile, yoga, natación, tantas cosas divertidas hay para hacer...la natación es la actividad que te sugieren todos los traumatólogos, te mejora la postura de todo el cuerpo! Pero no es la única actividad.

Dale! Vos podés! No dejes que la pereza te gane!!

Te invito a que mientras vayas leyendo este Libro-curso, utilices las grillas que vas a encontrar en las últimas páginas y comiences a “entrenar” a tu mente, los tiempos y los horarios los ponés vos, el compromiso con el cambio es tuyo, sólo de vos depende. Animate!



Los miedos

¿Cómo influyen en mis síntomas?

Uffff, acá tenemos para hablar días!!!! Lo primero es decir qué es el miedo: es una emoción natural provocada por un peligro real o imaginario.

Aunque se trata de una emoción que nos genera una sensación desagradable, en realidad el miedo es una emoción útil, está allí para ayudarnos en situaciones de peligro, ejemplo: (no voy a dar el del león, 🐾) ¿Qué pasaría si el miedo no existiera y estuviésemos caminando por un balcón y se nos ocurre saltar? ¿O si quisiéramos hacer la prueba de poner una mano en el fuego? ¿Ves qué importante que es que se active el miedo en nosotros? Este es un miedo dentro de los parámetros normales, es de corta duración y se presenta ante un peligro real, se acelera nuestro corazón para enviar más sangre a nuestras piernas así podemos correr más rápido, se dilatan las pupilas para poder ver mejor y se liberan hormonas como el cortisol y la adrenalina. Todo el cuerpo se prepara para huir del peligro. Cuando el peligro pasa, todo vuelve a la normalidad.

Todo bien, pero.... ¿Y cuando el peligro NO es real, sino que yo lo siento así y se sostiene en el tiempo, que sucede? ¿Y cuando el “peligro” es real y se mantiene en el tiempo? No es que hay un asesino serial detrás de mi puerta durante meses, sino que quizás convivo con una persona tóxica, y mi cerebro lo percibe, aunque vos no lo hagas conscientemente.

Sucede que se vuelve patológico, nuestro cuerpo está todo el tiempo en “alerta” y podrás imaginar que esto no es bueno, a veces ante el menor estímulo que para vos es un peligro, se activa todo el mecanismo de huida, pero yo creo, por lo que me ha tocado vivir, que se potencia, con lo cual podés sentir latidos rápidos de tu corazón, falta de aire, mareos, náuseas, etc, etc, pero esto no termina con algún episodio solamente, sino que durante el día y noche vivís en alerta, en estrés sostenido en el tiempo, miedos, miedo a que te de un ataque otra vez, miedo a los síntomas, miedo a no poder salir de la situación, miedo a salir a la calle, miedo, miedo, y más miedo!!! El pobre cuerpo no lo resiste, y luego vienen las otras complicaciones, úlceras, problemas digestivos, contracturas, migrañas, trastornos del sueño, y esto es lo mínimo, hay quienes hablan de fatiga suprarrenal, (aunque no esté aceptado por todos como un diagnóstico médico), inflamación crónica, rectificaciones de la columna por exceso de tensión, etc. Se genera un desgaste físico y mental, pero también espiritual, como dije en algunas oportunidades, no me gusta entrar en temas técnicos porque no es mi área y no tengo ese conocimiento, pero lo que si voy a decir es según mi experiencia y la de otras personas que he conocido con TA, ese desgaste te va deteriorando. Ahora, les pasa a todos? No! Hay personas que salen de la ansiedad o el “simple estrés” por sí solos, por supuesto que no es lo mismo, el Trastorno de ansiedad (TA) es un trastorno de causa multifactorial, según los expertos, y el estrés es una respuesta natural de nuestro organismo ante determinados estímulos, yo diría que son parecidos pero las respuestas son diferentes, pero el caso es que cuando quedás atrapado/a en la ansiedad, te sentís en un laberinto que parece no tener salida y eso provoca miedo, el no saber porque, ni como, no encontrar

solución te hace entrar en lo que yo llamo el círculo del miedo, síntomas, miedo, más síntomas, más miedo.

En la vida moderna, estas amenazas o estímulos, pueden estar representadas por la falta de dinero, la pérdida del empleo, el tráfico, problemas de relaciones, la inseguridad por la delincuencia, y los que te imagines, entonces vivimos estresados, ALTO AQUÍ, y es para que lo pienses, no a todos nos pega igual, fíjate que quizás a vos te despiden y te pone alegre, pensás en que te va a venir bien cambiar de empleo, nuevos compañeros, hacer otra cosa, quizás otras oportunidades y mejores, pero esto que para vos puede ser una mejor oportunidad, para otro puede ser el fin del mundo y traigo una historia a colación: hace unos 10 años más o menos, teníamos un proveedor que le era infiel a su esposa, era un matrimonio de por lo menos 30 años, esta señora, luego de mucho tiempo, se entera de esto y cuando yo la veo, no podía creer lo que había bajado de peso en tan poco tiempo, y lo demacrada que estaba, ahora tenía depresión, estaba muy mal anímicamente, un horror! en cambio, tenía una amiga, que sabía que el esposo salía con otra mujer y ella no tenía problemas con eso, decía que a él le hacía bien, porque después ellos la pasaban genial, él no se aburría de ella, que lo que ellos tenían era diferente y varias cosas más, entonces, de qué depende esto? Que dos personas ante una misma situación, actúan de formas tan diferentemente extremas? Las creencias, los valores, EL CHIP como digo yo, el chip que tengas incorporado, lo que hayas vivido, lo que te inculcaron, lo que viste, lo que aprendiste, tus hábitos, tus costumbres, tu carácter más tu temperamento, y acá viene lo interesante, esto se puede cambiar? Claro que si!! Con cierto trabajo y técnicas en terapia, pero se puede.

Retomamos, estábamos en el estrés de la vida moderna, todo aquello que hoy nos genera preocupaciones y detrás de éstas, a veces, hay muchos miedos que también generan estrés, miedo al fracaso, miedo al éxito, miedo al cambio, miedo a lo desconocido, a la enfermedad, etc.

¡Y ojo! No es lo mismo un estrés (ahora les llaman, distrés, eustrés, etc) o una ansiedad “normal” que un Trastorno de Ansiedad (TA) no es lo mismo el miedo por el que pasa una persona sin TA, que con TA o TAG que es el Trastorno de Ansiedad Generalizada. Podés sentir miedo en algún momento del día o de tu vida, pero alguien con TA vive cada minuto con miedo, salvo cuando se distrae, cuando logra concentrarse en otra cosa que no sean los síntomas.

Eustrés +	Nos ayuda a superar un desafío, genera ilusión, confianza, serenidad (adrenalina y noradrenalina)
Distrés -	Falta de claridad mental. Nos sentimos agotados, faltos de memoria, irritados. (cortisol).

Estas preocupaciones pueden ser por cosas reales que te ocurren en el presente o pueden ser por cosas futuras, que no ocurrieron, pero que vos igual las pensás y te preocupás de antemano, por algo que no ocurrió y que no sabés si va a ocurrir, y esto es muy típico del TA, ya lo habrás escuchado: “vivir en el futuro”.

Y esto se instala, porque en determinado momento no podés parar la cabeza, y claro! Terminás con síntomas! Lo mínimo es que te agota. Los pensamientos van y vienen, generalmente el tema es el mismo, o cambia poco, ojo que también pueden ser temas del pasado, para todo esto, aprovechá este Libro-Curso, la meditación, el enfocar la atención te ayuda a parar estos pen-

samientos y con ellos el miedo, no me voy a cansar de repetirte, esto es un PLAN DE ACCIÓN, NO ES CUESTIÓN DE HACER UNA MEDITACIÓN Y ME OLVIDO!!! Es algo de todos los días, son hábitos nuevos que tenés que incorporar, de a poco, tranquilo/a que no te estrese!! Ajajajajaj.

Visitando a mi sobrina María Laura en Uruguay, no voy a dar el apellido porque me mata!! Ajajajaja, dijo: cero estrés! me re quedó, y me pareció buenísimo para repetirlo ante el primer síntoma de “nerviosismo”, cuando estás con muchas cosas a la vez, o cualquier situación que lo amerite, frenás y decís: cero estrés!! No es para un ataque de ansiedad, tu ansiedad se va a reír de eso! 🤪

Volviendo a los miedos, he leído como que éstos miedos traen a la ansiedad, cuando se vuelven desproporcionados y desmedidos, y puede ser, pero en mi caso y como lo he visto en personas con el trastorno, es al revés, primero es la exposición a situación estresante, puede ser sostenida en el tiempo (lo que seguramente te genera la famosa rumiación) o algo puntual, como un accidente automovilístico, un episodio de inseguridad, etc, luego los primeros síntomas, pensamiento acelerado, no poder dormir, seguramente ya traés otros problemas, tensión muscular, malestar estomacal, y mil más, luego la crisis, el primer ataque de pánico o ansiedad, y luego los miedos irracionales, terroríficos, persistentes, abarcativos de lo que sea, también fobias, a salir, a estar en lugares cerrados, a las alturas, a la sangre, a las tormentas, a cualquier cosa! La fobia no discrimina, y no deja de ser un miedo, paralizante, extremo, pero miedo al fin y al cabo. El ataque de pánico, también puede ser repentino, generalmente ante situación traumática.

Acá lo interesante, es la forma que yo encontré de terminar con los miedos y las fobias, porque tenía varias, fue enfrentarlos!! ¿De un día para otro? Nooooo, llevó su tiempo, y aunque hay personas que si lo hacen, creo que lo mejor es ir de apoco, desensibilizando, (la desensibilización sistematizada, es una de las técnicas que se usan en terapia para las fobias) yo me fui “convenciendo” de alguna manera, me decía a mí misma que no era racional que le tuviera miedo a una tormenta!!! Y aquí va un cuento de lo que me pasó una vez: estaba en la vereda de mi casa hablando con mi vecino, un día de calor agobiante, una humedad... uno de esos días que ya sabés que se va a largar con todo! Bueno, charlando, charlando, de repente se vino un vientito, así; de golpe, y le dije a mi vecino hablando muy rápido: Chau!! ¡Se viene la tormenta, me voy para adentro! Y lo dejé parado en la vereda, yo salí corriendo y me encerré en el baño de servicio, que estaba en la planta baja de la casa, un baño muy chiquito, bajé la tapa del inodoro para sentarme porque no había otro lugar disponible, el espacio era muy reducido, me clavé los auriculares y me puse a jugar Candy Crush con volumen bastante alto, todo para no escuchar la tormenta que se desataba afuera, igual me llegaban ruidos, golpes, la puerta de mi baño era corrediza y se movía, mi corazón a mil, me empezó a doler la panza, típico con el miedo, pero no pasó de ahí, no llegué a derrapar, ya había empezado a implementar la respiración para aquellos momentos entonces ante alguna situación crítica, respiraba, a la vez que me decía cosas como: está todo bien, es tu cabeza, estás sana, no tenés nada, no pasa nada, respirá, respirá, y todo se iba calmando en mi cuerpo y en mi mente.

Empecé a transpirar, hacía mucho calor y más en ese cuadrado que era mi bañito, habrán pasado unos 30 minutos, ya el calor era insostenible, decidí quitarme los auriculares para ver

si llegaba a escuchar como iba la tormenta, presté atención al ruido exterior por unos segundos, y parecía estar todo bien, así que tomé la decisión de salir a ver que pasaba... oh! Sorpresa! Nunca había existido la tal tormenta, no cayó ni una gota, y el terrible temporal que yo me imaginaba nunca llegó.

Hasta que punto nuestra cabeza nos controla, no?? Esa horrible y pequeña experiencia, me hizo reflexionar, no podía ser que el miedo, aunque fuera terrorífico, me controlara de esa forma, me paralizara, así que desde ese día empecé a enfrentarlos! Porque además de la misma fobia, me terminaba obsesionando con el pronóstico, así que cuando el clima se notaba propicio para una tormenta no dejaba de mirar la pág. del Servicio Meteorológico, y miraba en otra página, cómo se iban moviendo las tormentas en otros lugares más alejados y sacaba mis conclusiones de que si iba a llegar o no adonde yo estaba... sin palabras!

Entonces desde aquel día cuando había tormenta, me quedaba a propósito en la ventana mirando el viento y la lluvia, parecía que esto me dejaba más tranquila que si solo huyera de la experiencia escondiéndome donde fuera, y así hice con el resto de mis miedos y mis fobias, pero como dije, lo fui haciendo de apoco, y de hecho, ya estaba trabajando con la ansiedad, con la respiración, cambiando pensamientos negativos por positivos, diciéndome: es sólo tu cabeza!!! Tranquila, no pasa nada! Y así, cuando un día me di cuenta que ya no le temía más a las tormentas, porque cada vez que podía me sentaba junto a la ventana a mirar, e incluso he salido a la calle cuando había mucho viento y terminaba riéndome y disfrutando de ver como el viento levantaba las hojas secas y las hacía volar por toda la esquina dentro de un remolino.

No te recomiendo que lo hagas de una y te mandes, porque quizás sea contraproducente, en psicología no lo aconsejan, siempre que el sujeto se va a exponer al estímulo estresor, se hace en compañía de un grupo o de terapeuta o de persona de confianza y por pasos, habiendo hecho un previo trabajo “mental” de cuestionar y analizar la situación, ¿qué es lo peor que podría pasar? ¿Quien me garantiza que eso es así? ¿A que le temo realmente?.

Yo pienso que detrás de los miedos irracionales y de todos los síntomas, hay cosas escondidas, que quizás nos aterrorizan más que las mismas fobias por eso y de alguna manera, nos protegemos de ellas, el miedo al triunfo, al éxito, o al fracaso, no querés o no podés verlo, el miedo a la decepción de alguna persona querida o amada, son infinitas las posibilidades, pero a veces preferimos, inconscientemente, enfermarnos antes que enfrentarnos a nuestros miedos. En el libro UCDM (Un curso de milagros) se habla de que la enfermedad es de la mente no del cuerpo, la que enferma en realidad es la mente y se refleja en nuestro cuerpo, para el que no lo leyó aviso que hay que interpretarlo, yo le llamo la nueva biblia, tiene toda una historia detrás, googlealo. Hay canales de YouTube donde lo analizan y están bien empapados del tema.

Louise Hay también habla respecto de esto, de como nuestras emociones nos influyen, nuestra mente manda mensajes al cuerpo, y de como controlarla.

Pero también hay bibliografía de médicos como Deepak Chopra o del Dr. John Sarno, psicólogos y científicos como Bruce Lipton, que hablan del tema.

Podés acudir a estos autores y muchos otros si estás interesado/a en profundizar con del miedo, yo te lo hice bien

sencillo y con un enfoque orientado hacia la ansiedad y el pánico, pero el tema da para mucho y hay expertos a los que podés consultar, aunque a veces está bueno quedarse en lo simple, no enroscarse tanto en querer saber y saber, por momentos pienso que cuánto más ignorás es mejor...

Por último, te dejo algo por acá que me parece genial para explicar en unos renglones el impacto en nuestras vidas, de esos miedos que no nos dejan avanzar:

–Dime ¿por qué si uno sabe nadar flota sin moverse, y cuando no sabe se hunde?

–El miedo pesa, hijo.

Miguel Delibes

Del libro: *La Partida*.



¿Terapia: si o no?

¡Claro que si!

Pasé por muchos psicólogos/as, hasta que me cansé porque no llegaba a nada era pérdida de tiempo, energía y dinero, y terminaba decepcionada, hasta que di con el adecuado! Esa era la cuestión!

Es que hay gente excelente en su profesión, que le ponen onda, que investigan, que no se quedan sólo con lo que aprendieron en la Facultad/Universidad, que se actualizan, que leen, que les interesa ayudar a sus pacientes, que aman hacer lo que hacen y hay otros que nos ven sólo como “clientes”.

La anterior puede ser una de las causas del porqué no encontraste a tu psicólogo/a, la otra, es más bien con un significado metafísico y tiene que ver con que no llegó tu momento, aún no estás dispuesto/a a sanar, a soltar, dice la metafísica que “como es adentro es afuera”, entonces ese “mal profesional” con el que te cruzaste, quizás no era más que un reflejo de vos misma/o, de lo que hay en tu interior, aunque no se trate de exactamente lo mismo, a qué me refiero? que si te atiende alguien totalmente despreocupado, irresponsable, con mala onda o lo que sea que no resuene con vos, no significa que vos también seas irresponsable, despreocupado/a o que tengas mala onda, pero hay algo allí que tiene que ver con lo que vos sentís, o con lo que creés del afuera, con alguna resistencia quizás, es un reflejo, por eso es que este camino de la sanación, del bienestar, de la abundancia, de la prosperidad se empieza de adentro para afuera, cambiando los pensamientos, la forma de hablarte, mejorando

tu estima, la forma en que te ves, el valor que te das, el como ves las cosas; cuando comenzás a cambiar vos, el resto de tu mundo también cambia, la persona que no te agradaba se va o cambia, quizás te despidan de tu trabajo, o tengas que mudarte de barrio, o termines peleado/a con tu mejor amiga/o, pero todo esto tiene que ver con tu cambio y es necesario, aunque en el momento pienses que te están sucediendo cosas malas, en realidad es parte del proceso, y cuando te decidís y dejás ir, las cosas suceden para tu bien, sólo tenés que tener paciencia, confiar en que llegan cosas mejores, es como cuando ordenás tu placard, tenés que hacer lugar, quitar cosas pasadas de moda, o que te quedan chicas o grandes, y quizás te gusten, pero necesitás hacer espacio para cosas nuevas, animáte al cambio! Dejá ir lo viejo, la ropa, pensamientos, personas, vale para todo!

Esto también cuenta para tu terapeuta, si no te gusta, si sentís que no te ayuda, dejalo ir, seguí trabajando en vos y mientras vas buscando otra/o, o pedí a quien vos le tengas Fe, pueden ser ángeles, alguna virgen, Jesús, Jehová, el Universo, a quien sea, pedí que te llegue un buen profesional para vos, también preguntá a amigos, conocidos, tal vez te puedan recomendar a alguien con quien les fue bien, aunque puede ocurrir que a esa persona le fue bien y a vos no tanto, pero es una posibilidad, buscá en internet, alguien que tenga experiencia en el tema en cuestión, si se trata de ansiedad/pánico/fobias, lo sugerido es terapia Cognitivo Conductual, fijate si tiene alguna especialización, si vivió en carne propia la ansiedad sería perfecto, porque es quien mejor te va a entender y te puede brindar herramientas que ya probó, lo mismo vale para quien tiene muchos años tratando personas con estos síntomas, ya sabe bien de lo que le estás hablando.

Pero no basta con esto, vos tenés que sentirte bien con tu psicólogo/a, notar que te escucha, que si pasan unos minutos de la sesión no se hace problema, (porque están los que miran el reloj cada 2 minutos) que respeta tus días y horarios, aunque son humanos y puede ocurrirle que alguna que otra vez quizás te pida si pueden cambiar, pero no se tiene que convertir en algo de todas las sesiones, salvo, que vos estés de acuerdo o lo hayan arreglado así, que pueda acomodarte cuando necesites alguna sesión de “emergencia”, que recuerde lo que le dijiste, o al menos algo, de la sesión anterior, que no se duerma (me pasó, la mujer en cuestión no paraba de bostezar, y de cabecear), que no estén interrumpiendo a cada rato (también me pasó con otra, era por zoom, y se ponía a hablar con gente que le entraba al consultorio) ves lo que te digo? Con esto tenés parámetros para saber ante quien estás, que tipo de profesional es y si tiene interés en ayudarte o sólo quiere cobrarte.

El valor de sus honorarios no tiene influencia en esto, he ido a algunos cuya tarifa era alta y sin resultados, también he tomado sesiones con otros que cobran “lo normal” y tampoco tenía resultados, los honorarios no son un parámetro confiable de si el profesional es bueno o malo, hay de todo como en todas las profesiones y con todas las cosas, la ropa cara muchas veces no es de la mejor calidad.

Lo principal es que vos te sientas bien luego de cada sesión, fijate si notas cambios, aunque sean pequeños, si te dijo algo que te dejó pensando y te das cuenta que tiene razón, si te da herramientas para trabajar entre sesiones, puede ser que te sugiera algún libro, alguna película, algún ejercicio, etc.

Tener un espacio que sea tuyo, donde puedas hablar, con un tercero imparcial, un espacio de libertad para contar lo que quie-

ras, lo que puedas, cuando vos quieras y puedas, y de la forma que te salga, donde sacar afuera todo eso que te guardás desde hace mucho y que sabés que no te está haciendo bien, aunque a veces no nos damos cuenta, es más que importante, es casi la mitad del trabajo.

Con los psiquiatras es lo mismo, ellos son quienes te van a dar medicación, la mayoría extiende la receta y a otra cosa, pero también hay buenos profesionales que se actualizan, que les interesa realmente el bienestar del paciente y que no siguen los “mandatos” de la industria, de quienes imparten los “protocolos”, ni de los visitantes médicos, ya todos sabemos de que se trata...

Si me pusiera a contar los que me tocaron en suerte, pfffff no terminaría mássss, se ha hecho una especie de “moda” de algunos médicos que devienen en una suerte de empresarios y su única meta es facturar, y no se trata de que no facturen, está perfecto, el tema es que se despreocupan totalmente de los pacientes, pero bueno, es cuestión de insistir y de que el cambio empiece en vos, no esperar por el afuera, podés recibir una ayuda, un empujoncito, pero siempre va a depender de vos, yo al final decidí hacer mi camino sin medicación, (ojo! Hay quienes la necesitan) y tomé la profunda y meditada decisión de cambiar mi vida, de tomar las riendas, de dejar el pasado ahí donde está, esto incluye mi YO con síntomas, de volver a ser quien era, pero en una versión mejorada y por supuesto que cuando mejoré de la ansiedad el pánico y las fobias, dejé todo! Claaaro, ya me sentía bien, y no me interesaba ver que sentía, ni hacer meditaciones, me despreocupé de mi cuerpo, de mi nutrición, había cosas por sanar aún y no me había dado cuenta, hasta que comenzaron otros síntomas....

Algo no menos importante, el tomar medicación, siempre es TÚ decisión, nadie te puede obligar, salvo casos extremos, pero ese es otro tema, siempre tenés la opción de buscar médicos que prefieran lo natural, algún suplemento, hierbas, adaptógenos, etc, que funcionan muy bien, como el magnesio, baja la ansiedad, te ayuda a conciliar el sueño, a relajar la tensión, etc, pero esto preferiblemente que sea bajo supervisión médica, el médico te hará pruebas, preguntas y él sabrá lo que ha de prescribirte, son opciones, hoy hay muchos que prefieren salir de lo del manual, todo está cambiando, siempre todo está en movimiento, como dice el Dr. Chopra, tomás una fotografía, y al instante volvés a tomar otra y el paisaje ya cambió.

Claro que vos seguís con lo tuyo, tus ejercicios, tu meditación, pensamientos positivos, alimentación, etc, si!

Te vuelvo a decir y perdón por ser tannnn reiterativa, pero es necesario, todo esto aunque te parezca que es una tontería FUNCIONA!! Muchos te van a asegurar que esto es así por tal o cual cosa, yo no lo puedo asegurar, salvo en aquello sobre lo cual la ciencia ha estudiado, o lo que he experimentado por mi misma como lo de los pensamientos positivos, el ser agradecido, el estar en movimiento, mover el cuerpo, tomar sol, caminar por el pasto, la alimentación sana, en fin! lo cierto es que sí funciona, lo he comprobado infinidad de veces y lo sigo haciendo. Hay que poner de nuestra parte también, no es sólo pienso positivo y mi vida cambia, pero también me he dado cuenta que, a veces, es más fácil de lo que creía.

¿Qué perdés con probar todo esto? Si estás leyendo este Libro- Curso, es porque algo no anda bien en tu vida, entonces, vas a seguir haciendo lo mismo y pretender obtener resultados diferentes? Sabés quien decía esto? Einstein, así definía la locura.



NUTRIENDO CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU

La importancia de lo natural y lo simple

Cómo cambió mi energía física cuando empecé a comer más sano!!

Esto es simple, no se trata de dejar de comer, ni de dietas engorrosas, ni de pasar hambre, o de comer cosas que no te gustan, se trata de ir cambiando una cosa por otra. Acordate: CERO ESTRÉS... Me gusta la palabra “cambiar” en vez de “sacar” o “dejar”, lo segundo suena a un sacrificio, lo primero a una opción mejor.

Lo ideal sería que tengas la guía de un/a nutricionista o coach en nutrición, para no “derrapar”, y acá te digo lo mismo que con el psicólogo/psiquiatra/médico, buscá y quedate con el profesional con el cual te sientas cómodo/a, si ves que hay algo que no te cierra volá de ahí.

En algún momento de mi vida en donde estuve excedida de peso, recurrí a la nutricionista, pasaba que me daba muchísima comida, y en vez de bajar subía de peso!!! Le decía que las harinas me caían mal y me daba tostadas para el desayuno! A estas cosas me refiero, si no te escucha, no te hace una dieta personalizada según tus necesidades o tus gustos, no va!

Hoy ya casi no se da el desayuno que hasta hace un tiempo atrás era típico, parecía que todos debíamos comer lo mismo: Infusión, tostadas, mermelada, juguito de naranja, etc, todo esto

quedó atrás, lo mismo que comer cada 3 horas, o 4 comidas principales y las 2 colaciones, muchas personas están haciendo ayunos, dejan de comer carne, algunos comen solo crudo (me refiero a las verduras) entonces el profesional debe adaptarse, siempre dentro de lo saludable y de lo posible para el paciente.

Escuchar el cuerpo es básico, yo me levanto y no tengo hambre automáticamente, recién como a las 2 horas desayuno, hay veces que digo: el cuerpo me pide “fresco”, porque me dan ganas de comer vegetales crudos, y es específico: pepino con limón, y puedo desayunar eso con un té verde, otras veces necesito comer algo más “potente” (así digo, en realidad digo: potente, pero es inventada esa palabra), y si me paso 6 u 8 horas sin comer, para mí está perfecto, estoy en un peso saludable, me alimento bien, y mis chequeos médicos están perfectos, con lo cual si no tengo hambre, no como! ¿No es simple esto? Yo no sé porque le dan tanta vuelta!!

No sé si notaron, que antes, en las películas los desayunos americanos eran con huevos revueltos, tocino, una especie de panqueques untados con “jalea”, la famosa mantequilla de maní, esos jugos en caja o grandes botellones de plástico, supuestamente eran de naranja, pero en realidad es agua, conservantes, colorante color naranja y una tremenda cantidad de azúcar! Ahora, cuando sirven los desayunos hay frutas!!! Y fueron quitando esa cantidad enorme de carbohidratos y grasa que se tomaban ni bien se levantaban, hablo de grasas “malas”, aunque los huevos y el tocino para mi están bien! PARA MÍ, todo depende de las necesidades y la salud de cada uno.

Te contaba al principio, de como cambió mi energía (y mi peso) cuando comencé a hacer modificaciones en mi dieta. Toda la vida había comido cualquier cosa, si bien mi mamá es de esas

mujeres que cocinaban sano y comida de verdad, tipo pucheros, guisos, ensaladas, pescados, carne, o sea, no vivíamos a hamburguesas, salchichas y gaseosa, cuando fui entrando en la adolescencia y empecé a trabajar, desayunaba una bolsa de papas y gaseosa cola, comía mucha cantidad de harina, embutidos, etc, lo que mi mamá le decía “porquerías” en definitiva.

Cuando los primeros síntomas de la ansiedad aparecieron, no me quedó otra que mejorar la calidad de mis alimentos, no fue porque dije: Ahhh, debo cambiar mi alimentación, o porque alguien me lo haya recomendado, sino porque noté que habían cosas que no me caían bien, así que lo primero que hice fue dejar las bebidas cola ya que me di cuenta que a los 20 minutos más o menos, de tomar un vaso de ésta bebida, me transpiraban las manos, me agarraba algo que yo definía como “nerviosismo” lo que en realidad eran las consecuencias de tomar una gran cantidad de azúcar más la cafeína que contienen esas bebidas, y como mi cuerpo no estaba al 100% para bancarse eso, me lo hacía saber, lo mismo me pasaba con el mate que contiene alcaloides y uno de ellos es estimulante del sistema nervioso central (SNC) y con el café, había un problema con el aparato digestivo también, con el tiempo, mucho tiempo, me di cuenta de esto, de cómo influye el mal funcionamiento de nuestra “panza” en el resto del cuerpo, incluso, siempre me pregunto si aquella ansiedad no tendría que ver con esto que te cuento, últimamente he leído bastante sobre el tema y parece que están empezando a relacionar a la microbiota con la ansiedad y la depresión, entre otras cosas, con lo cual no creo estar muy errada, pero.... Siempre hay que observar primero cuál es el problema emocional que hay detrás el “estresor”, porque también es impresionante la cantidad de personas que me cuentan lo mal que estaban de su sistema digestivo o de su ansiedad y se van de vacaciones y

desaparecen los síntomas!! Y me pasó! Me fui SOLA un finde a Córdoba, todo súper bien hasta comí pan casero, unos ravioles que eran un manjar, y unas cuantas cositas más y ningún problema, hasta que el día lunes pisé Buenos Aires... volvieron automáticamente las molestias digestivas! Fijate como influye la cabeza!!!! Hay “algo” que te estresa y no lo notas hasta que te alejás. La psiquiatra Marian Rojas Estapé, habla de cómo influye un estresor en la microbiota, puntualmente se refiere una persona que nos resulta tóxica, y no sólo nuestra microbiota, sino nuestro sistema inmune, nuestro cuerpo en general, por estas cosas me gusta tanto la biodescodificación, creo que es una herramienta muy interesante, que la he usado en más de una ocasión y fue totalmente exacta y útil cuando enfrente tenés a alguien que sabe del tema y nunca va a faltar algún erudito con título que diga que son todos chantas, pero yo con Bio me curé una bacteria bastante difícil de erradicar, según los médicos... y aclaro: endoscopias y el anátomo de por medio!

Retomo lo de la dieta, te cuento todo esto, porque estoy segura que más de uno que lo lea va a decir: ahhhhh, a mi me pasa lo mismo!!!

Sabés que ni un sólo médico ni psicólogo de toooooodos los que vi en aquel momento me habló de la dieta, y /o de dejar este tipo de cosas, me fui dando cuenta sola, parece que se torna una cuestión de prueba y error a veces.

Pero lo bueno es que ahora vos lo sabés. Otra de las cosas que hice fue cambiar aceites de girasol o maíz por uno más sano que es el de oliva Extra virgen primera prensada en frío, en vez de azúcar o edulcorantes tomo estevia en hojas cuando se puede, de lo contrario lo consumo como edulcorante de estevia y trato de comprar el que tenga más porcentaje de esteviósidos,

reduje en un 95% la cantidad de harina, lo cual me hizo bajar 20 kilos!!! Si, estaba un poco “pasadita de peso”, señal de que habían cosas que no estaban bien... , fui achicando las porciones porque mi cuerpo no podía recibir más comida que una porción razonable, con eso también me di cuenta que comía en exceso, pero hablo de lo que para la mayoría es “normal”, hoy ya no repito porque con lo que me sirvo es suficiente, y le doy tiempo a mi cerebro para que procese la cantidad, porque pasa que comemos rápido y no le damos tiempo, entonces nos volvemos a servir y a comer, para cuando pasaron los 20 minutos aproximados, que necesita nuestro cerebro para enterarse y avisarnos: Ché, pará que ya estás lleno/a, ya es tarde, ahora te encontrás inflado/a como un sapo y con culpa por haber comido tanto. En general son hábitos que hay que cambiar, y digo en general porque podría tratarse de un caso particular y que realmente necesite ayuda por patologías de base que tengan que ver con la salud física o mental, acá te digo que si ese es tu caso, no dudes en pedir esa ayuda a un profesional, reconocer que tenemos un problema y que no podemos solos es el primer gran paso hacia el bienestar.

A no estresarse y vamos de apoco!

Y como te digo, yo cuento mi proceso, pero cada persona es un mundo, hay quien lo va a poder implementar rápido, a otros les puede llevar más tiempo, otros lo van a obviar, y va a ver quien necesite el acompañamiento de un profesional en el tema. Me olvidaba de las bebidas energizantes que hoy están muy de moda, y que contienen cafeína, entre otras cosas... pero es cuestión de que observes tus síntomas, porque no a todos los “ansiosos” les cae mal lo mismo, ni hablar de drogas, aunque se trate de marihuana, que me cansé de oír que fumar porros “no

hace mal”, “no pasa nada”, esto no es cierto, menos hoy en día que los niveles de THC, que es el ingrediente psicoactivo de esta planta, están artificialmente aumentados y ni hablar que muchas veces la marihuana es la ventana que abris a otras drogas.

No es tema de este LIBRO-CURSO, pero viene a colación de lo que te puede producir ansiedad e incluso, en el caso de la marihuana, llevarte hasta un ataque de pánico y esto seguro que lo habrás oído.

En definitiva, aumentar las verduras y comer alguna fruta al día, mientras que vamos disminuyendo la cantidad de ultraprocesados y de procesados, un poco menos de harinas y azúcares, y con esto tenés para empezar, siempre que no tengas algún problema de salud por el cual debas llevar una dieta puntual, o no comer ciertas verduras o frutas, por ejemplo alguna alergia, o diabetes, etc.

Con esto, y si podés reducir la cantidad de gaseosas y jugos artificiales, mejor aún, pero ya vas a poder notar que no te sentís pesado/a, que no necesitás dormir 12 horas, vas a dormir menos y te vas a levantar mejor, vas a estar como más lúcido/a, si estás estudiando te va a venir genial, porque parecería que tu memoria funciona mejor, el ánimo te cambia, dormís mejor, todo esto es lo que yo noté en mí y en cada persona que cambia su forma de alimentarse y luego me cuentan de todos estos beneficios, ni hablar del peso, si querés bajar unos kilos te vas a sorprender!!!

Pero no basta sólo con la dieta, esto es nada más y nada menos que para que tu cuerpo trabaje al 100%, porque cuando comés y vamos a decir “pesado”, tu sistema digestivo, necesita ocuparse en procesar todo eso y gasta más energía, viste que cuando hacés la gran comilona del domingo el sueño te tumba? te querés ir a dormir como sea, pero en la semana, que gene-

ralmente y si estás ocupado/a trabajando, uno tiende a comer livianito, entonces seguís con tu día como si nada. Cantidad y calidad.

Te decía que la mejora en la forma de alimentarnos ayuda pero no basta, si comés nerviosa/o apurado/a esos alimentos no van a caer bien, es todo un ritual, y el estrés aporta lo suyo, es como el familiar “metiche” está en todas partes, se entera de todo (lo que está pasando en nuestros cuerpos, por nuestra cabeza) y su intención en principio es buena, pero termina molestando, por decirlo de alguna manera.

Entonces aquí también entra la respiración, unas pocas veces, para aflojar un poquito y poder comer distendido/a, unos minutos nada más y cuando exhalás, aflojás el cuerpo y ralajás los músculos, especialmente la panza.

Si tuviste una discusión o un enojo justo antes de comer, yo te diría con más razón que aflojes antes, y si podés esperar para alimentarte, mejor! Dejá que pase el mal momento y después comé tranquila/o.

A veces es el cuerpo que te dice: ahora no! y no sentís apetito, pero otras veces terminamos comiendo por la misma ansiedad que nos produjo el momento.

Tampoco llegues a la hora de comer pasado/a de hambre, esto va a hacer que comas rápido y el doble, en este caso si vale una colación!

Te dejo algo para que te entretengas y le saques más jugo a este tema: Libro: Nutrición (de)mente, buscalo en la bibliografía.

La nutrición no es sólo para el cuerpo, a éste lo nutrimos con alimentos y con cuidados, ¿Pero cómo hacemos con nuestra mente y nuestro espíritu?

Bueno, pensamientos positivos, dándonos ánimo, con un entorno emocionalmente sano, teniendo vida social, haciendo las prácticas de este LIBRO-CURSO, si te gustan las mascotas buenísimo! Marian Rojas Estapé, nos cuenta que tener una mascota, interactuar con ella, nos genera una hormona llamada Oxitocina, que también funciona como neurotransmisor.

Es la llamada hormona del amor, porque la producimos cuando nos enamoramos, cuando tenemos relaciones sexuales, pero también ante el simple contacto físico, un beso, un abrazo, una caricia a una persona, pero también a una mascota.

Además de estas formas, se puede producir oxitocina meditando!!! Qué interesante la meditación para adquirirla como un hábito, no? Viste que la he nombrado en varias oportunidades, y es que más allá de los numerosos estudios que hay acerca de la meditación y todos sus beneficios, lo he comprobado por mí misma, y te digo que es un antes y un después, por eso insisto tanto con el tema, porque yo sé cuánto me ha servido a mí y para cuántas cosas, porque se trata de esto, de nutrir nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu y la meditación es la mejor llave para abrir esa puerta, una puerta al bienestar y sos vos quien tiene esa llave en la mano!!! Animate a probar, abrite a las nuevas posibilidades y opciones, no hagas caso a tu ego que seguramente te va a decir que no, que mejor es no hacer nada, que estás cansado/a, que no sirve, que estás apurado/a, y mil excusas más, como dice Brian Traicy, decile: ALTO! (esto lo dice ante un pensamiento negativo, pero yo lo aplico para otras cosas) disponete a meditar y a ver qué cambios podés empezar a implementar.

Última pauta que te dejo, viandas, si! Si podés prepararte lo que vas a consumir, con anticipación, mejor! Porque después

terminamos comiendo cualquier cosa, yo dejo en la heladera, huevos hervidos, zanahoria rallada y también hervidas en tiras, aceitunas, siempre tengo a mano frutos secos, las frutas a la vista, los embutidos me encantan, pero compro los que considero menos procesados, como el jamón crudo, o el cocido sin conservantes, algún pan en el freezer, lo compro de masa madre y harina integral orgánica, tengo entendido que esta forma de elaboración influye en la cantidad de gluten, es mucho menor, y lo dejo en rebanadas, con lo cual si tengo antojo de harina o no tengo tiempo de cocinarme algo, me hago un sándwich con una rebanada y lo que sea, puede tratarse de una rodaja de tomate, jamón y rúcula/lechuga. Otro tip es tener verdura lavada, yo la separo por hojas de papel, pongo un colchoncito de hojas verdes y papel de cocina, en un recipiente en la heladera, así te duran mucho más.

Hay muchas opciones, muchas ideas, todo es adaptable según tus gustos, tu tiempo, tus ganas de cocinar, de mejorar tu alimentación y tu economía.

Y mi frase para esto es: “Lo más sano y natural posible”



Grounding o Earthing

¿Qué es esto? Otra herramienta fabulosa para tu mente, cuerpo y espíritu, y como mi invitación es a lo simple, esto es caminar descalzo en el pasto, en la tierra o en la arena!

Según los expertos la práctica del grounding, beneficia nuestra salud, por supuesto que hay quienes niegan estos efectos, pero yo siempre pruebo todo antes de recomendarlo, y después de todo, ¿Qué efectos nocivos te puede traer este hábito? Creo que los que se empecinan en investigar para negar sus efectos positivos para la salud, están perdiendo su tiempo y energía, porque esto no perjudica a nadie y el contacto con la naturaleza es más normal que usar ropa! Creo que el uso de calzado trae más consecuencias perjudiciales que andar descalzos, aunque leí, y me causó mucha gracia, que dentro de los posibles efectos perjudiciales de andar descalzos era cortarse!!! Dios mío! Si fueran así de estrictos y meticulosos para los medicamentos...

Hay estudios hechos respecto del Grounding que afirman que caminar sin zapatos en la tierra, pasto o arena, también vale para piedras, y cualquier cosa que permita el contacto directo con la tierra, disminuye el estrés, la ansiedad, reduce la inflamación (de esto hay algunas evidencias, no pruebas), mejora los niveles de tensión arterial, entre otras cosas, es usado también por algunos deportistas que afirman que la recuperación muscular es más rápida luego de caminar unos minutos descalzos.

Esto funcionaria por la transferencia de electrones de la tierra al cuerpo, y la descarga del cuerpo a la tierra, el hecho de usar zapatos o zapatillas con base de goma impide esa descarga

natural que deberíamos tener, lo cual hace que se acumule en nuestro cuerpo un exceso de electrones con carga positiva, (más radicales libres) para algunos científicos esto produciría consecuencias en nuestro cuerpo. Recordemos que también funcionamos con electricidad.

Voy a dejar el tema acá, porque este tema creo que pertenece a la electroestática, y no es lo mío, para nada!

Pero lo que sí puedo afirmar es que el caminar por el pasto descalza, me relaja, más allá de los dimes y diretes de quienes tienen argumentos a favor y en contra del Grounding, lo cierto es que con probar, no perdés nada y podés obtener de la naturaleza un guiño para tu salud.

Aquí voy a hablar de algo que también lo he probado (porque no me quedó otra...), en algún momento, cuando estuve muy mal con un problema digestivo y dolores corporales de todo tipo, articulares y musculares, me dolía tooodo, me habían diagnosticado fibromialgia, en aquellos momentos, mi doctor, me mandó a hacer análisis de vitamina D, y oh sorpresa! Tenía los niveles bien bajitos, así que me recomendó tomar sol, además de darme suplemento de la mencionada vitamina, yo jamás me exponía al sol, no me gusta quemar la piel, si me quemaba naturalmente caminando, o sin darme cuenta, no había problemas, pero evitaba la exposición prolongada, el tema es que los dolores punzantes, se me fueron luego de la 1er toma, me quedaron otros dolores, pero esos que eran como una puñalada se fueron!

Cuento esto porque la vitamina D, es súper importante para nosotros, más cuando pasamos por momentos de estrés o por algún problema digestivo por falta de sol y otros motivos, lo cierto es que la falta de esta vitamina puede producirnos, además de estos dolores, que el calcio no vaya a nuestros huesos gene-

rando osteoporosis en adultos, (raquitismo en niños) depresión, fatiga, debilidad muscular, etc. Algo tan simple como tomar sol por unos minutos al día nos puede evitar muchos problemas...

Entonces, podés aprovechar la práctica de grounding para tomar sol, obvio que si es en la playa mejor, dichoso el que pueda!!!



AUTOMOTIVACIÓN

¿Qué es esto de la automotivación? Básicamente es ser tu propia logística, vos te vas a dar el aliento que necesites para llegar a cumplir tu objetivo, vas a “mover tus tropas”, vas a cumplir con los ejercicios de este LIBRO-CURSO, vas a poner la voluntad, el ánimo, la disciplina y todo lo necesario para alcanzar tu meta. El cómo, está dado prácticamente en este PLAN DE ACCIÓN pero te voy a dejar algunas otras ideas puntuales para que te motives diariamente y recordá que la motivación va de la mano con la constancia, para poder adquirir un hábito.

Lectura

Hoy es muy común que vayas al psicólogo y si es cognitivo conductual te ofrezca algo de bibliografía. Así como te lo digo, leer un buen libro no sólo te sirve para entretenerte, tampoco solo para adquirir vocabulario, ni para mejorar tu ortografía, que solamente por esto está genial, pero lo que más nos interesa a nosotros es que cuando lees, estás haciendo foco, estás con tu atención puesta solo en tu lectura, y esto es grandioso para nuestro cerebro, sin darte cuenta lo estás obligando y acostumbrando a que no salte de un lugar a otro, de un pensamiento a otro, es poder concentrarte en una sola cosa, para la ansiedad es una terapia.

Pero no se queda ahí nada más, incrementa tu flujo sanguíneo, mejora la memoria, la hacemos trabajar, la ejercitamos y esto hace que mejore su performance, es un “obstáculo” con el que tendrán que lidiar las posibles enfermedades neurode-

generativas. Un estudio de la Universidad de Sussex, llegó a la conclusión que leer puede llegar a reducir el estrés en un 68% Guuuuuu, qué interesante, no?

Y la lista sigue...leer te enriquece culturalmente, te aporta ideas, la nueva información hace que te cuestiones, fomenta la imaginación y la creatividad, facilita las relaciones sociales, facilita el sueño y yo le agrego una más, te mantiene la cabeza ocupada en otra cosa que no sea la ansiedad y evitás tantos pensamientos negativos mientras estás inmerso/a en la lectura!

Hoy justamente, leí algunos comentarios de personas que por sus síntomas, ansiedad, depresión y fibromialgia, no podían levantarse de la cama, entonces que podés hacer en esa condición? Bueno, leer!!!! (cada uno lo hará en la medida que pueda o que sus malestares se lo permitan, en el caso de las depresiones y fibromialgia, cuando estás mal, no vas a poder ponerte a leer, lo entiendo, pasé por ahí también) Mirar algo lindo en TV, películas de humor, la risa también tiene poder sanador, pero no es una frase hecha, ponelo en práctica y después me contás como te fue, vas a notar el cambio! Mirá documentales de algo que te guste, y para cuando estás en las malas, poner una música sanadora bajita y tratar de hacer alguna respiración y tantas cosas... la idea es ir sacando el foco de los síntomas, de lo negativo, e ir llevandolo hacia lo positivo, la salud, el bienestar!! También veo muchas personas que se aferran al diagnóstico, da la sensación que no quieren saber nada con sanarse, todo esto es inconsciente no? a cada opción que alguien les da tienen preparada la excusa, el pero... Yo tuve ansiedad y pánico por unos 15 años más o menos y jamás se me pasó por la cabeza la idea de que eso era para siempre, (bueno en realidad si, pero rápidamente abandonaba esa idea) en lo único que pensaba era en mejorar, en volver a sentirme bien, en sanar!!!

Lo mismo cuando, incluso los médicos, te dicen: no tiene cura, es de por vida, etc, yo me pregunto, ¿No es mejor decir que no conocen la cura aún? O que se está investigando, o cualquier otra cosa, menos sentenciarte! Hay gente que tras ese terrible veredicto, se derrumban, otros aceptan la medicación de por vida, unos pocos, por suerte cada vez somos más, nos rebelamos ante este sistema maquiavélico y empezamos a buscar la solución por nuestra cuenta.

Creo que esto que les conté, tiene que ver con eso de no querer salir del síntoma, aunque sea inconsciente, negarse rotundamente a la posibilidad de estar bien!!! Puedo estar equivocada, y podría ser que se hayan acostumbrado a estar mal, pero la mente nos juega malas pasadas a veces...

Habría que preguntarse qué beneficio me trae este síntoma? Qué me impide hacer? O que evita que haga?

Nunca, nunca, nunca dejes de creer que SI podés, NUNCA! Porque como decía Louise Hay: “Qué es la verdad? Lo que YO CREO que es verdad”

Y otra frase que está dando vueltas últimamente: “Si lo crees, lo creas” y si no me equivoco es de Brian Tracy, porque tiene un libro con ese título, que está buenísimo! Súper recomendado!

Te lo dejo como Bibliografía sugerida!!!



Música

Así como de la lectura podemos sacar provecho para nuestro bienestar, con la música pasa lo mismo, de alguna manera nutre nuestro cuerpo y nuestro espíritu, o acaso cuando escuchás un temita que te gusta no te alegra aunque sea un poquito?

Y así es que oír música estimula partes del cerebro que tienen que ver con el estado de ánimo, la ansiedad, el estrés, etc.

Así como la lectura es una especie de gimnasio para la memoria, la música también lo es, por esto mismo es que mejora la memoria y la salud cognitiva, las habilidades visuales y verbales, y es por estos dones que hoy hay muchísimos Centros de salud y Hospitales que incluyen dentro de sus prestaciones a la Músicoterapia como una terapia complementaria, especialmente en pacientes pediátricos.

Estamos en lo que te decía antes, lo simple, volver a lo simple!!



El descanso

A qué me refiero con “descanso”, no es solamente dormir, se trata de dormir bien, de descansar, de poder levantarte por la mañana y sentirte renovado/da, con energías.

Pero para algunas personas o en algunos momentos de la vida, el lograr un sueño reparador se vuelve una odisea, ni hablar cuando tenés TA/TAG o estás pasando por una etapa estresante.

En estos casos, el irse a descansar puede tornarse casi un problema, a mi me pasaba que retrasaba la hora de dormir, por miedo a no dormirme o dormirme “mal”, esto consistía en entrar en sueño y despertarme sobresaltada porque sentía que no podía respirar bien o como que el corazón me latía más lento, cosas del TA... ¿Entonces que hacemos? Bueno, es casi un ritual, yo digo: ¿Querés dormir? Entonces no pienses en dormir. Aprendí a irme a la cama, aflojar tensiones antes con un bañito, tomar algún tecito relajante, y llevarme un libro, y hacer algunas respiraciones, al principio, logré dormirme con los auriculares puestos, compré unos que no me molestaban para dormir y me ponía alguna meditación, así me quedaba dormida en unos minutos, todavía los uso porque me acostumbré, pero ahora ya no los necesito como antes, ahora los uso porque quiero, pero puedo dormirme sin ellos, antes no. También cambié lo de las meditaciones, ahora las hago despierta y sentada, y puedo ponerme un audio libro.

Lo ideal sería llegar a la cama cansado/a, no agotado/a, tampoco pasados de sueño, esto para el caso de los que tienen TA/TAG, aunque no todos somos iguales y habrá quien en ese esta-

do puedan conciliar el sueño rápidamente. Lo cierto es que cada uno sabe lo que le sienta mejor para lograr dormirse en unos minutos en vez de estar dando vuelta horas en la cama.

No se sugiere usar tu habitación de guarida, jajajajaja, quiero decir, estar todo el día allí, haciendo lo que sea! Lo mejor es usar el dormitorio justo para dormir.

Tampoco prenderte de alguna pantalla, ojo, hay personas que se ponen una película y a los 2 minutos se duermen con el control en la mano, pero si sos de los que les cuesta, mejor eliminá la TV de tu dormitorio, lo mismo para el celular, porque estoy segura que amanecés mirando las redes o jugando juegos.

Antes te mencioné lo del libro, pero también lo podés cambiar por escritura, podés aprovechar para anotar tus avances, para llevar un diario de emociones, para escribir lo que quieras, planificar tu siguiente día, tus metas, o lo que gustes, son opciones!

Lo que resulta un gran obstáculo en esto de querer dormirte, y lo digo por experiencia propia, es justamente eso, querer dormirte, y parece que estuvieras haciendo un esfuerzo, cuando el descanso debería ser algo relajado, entonces no pienses en dormir, enfocá tu atención en otra cosa, más arriba te dije lo de dormir con auriculares, pero podés apelar al “viejo truco” de contar ovejas, ajajajajaja, te lo digo como ejemplo de contar cuando respirás, tiene un efecto más relajante porque tu atención se va hacia el conteo, otro truco muy efectivo es la oración, si acostumbrás a orar, podés hacerlo justo cuando estás por dormir, pero ya en la cama, con las luces apagadas, tiene que ser sin emitir sonidos, o sea, pensando en cada palabra que decís, visualizándola, de esta forma dejás de prestar atención a hecho de que no podés conciliar el sueño y la focalizás en la oración, además de que es

relajante por sí mismo este “ejercicio”, tiene otros beneficios ya que si sos creyente, te aportará una paz adicional.

Hay infinidad de cosas que podés hacer para dormir, pero cómo fue tu día también importa, aunque si ponés manos a la obra con este LIBRO-CURSO, ya vas a llegar mejor preparado/a para entregarte a los brazos de Morfeo (Dios de los sueños en la mitología griega).

Como dije en muchas ocasiones, no todos somos iguales, (por suerte!), entonces a alguien le vendrá bien meditar y a otro leer un libro, pero tranquilos/as que hay solución!

Verificá estar cómodo/a con tu almohada, tu colchón, ruidos, luces, a veces un simple reflejo nos molesta, otras un pequeño ruido como una gotera, más cuando estás “pasado/a de sueño”, en su momento a mí me molestaba el silencio!!!! Y ahí conocí el famoso “ruido blanco”, se trata de un ruido provocado, de baja intensidad y constante, que sirve para tapar otros ruidos o incluso el silencio, ejemplo: un ventilador!

Que tus últimos pensamientos del día sean positivos, no te vayas a la cama con el noticiero, o pensando en cosas negativas, acordate de decir: ALTO! cambiá los pensamientos, traé a tu mente recuerdos lindos, o simplemente imaginá tu mundito perfecto, acostate con una sonrisa, aquí va también lo de la automotivación, decite cosas que quieras oír, hacete unos mimos mentales, total, como dice mi mamá: soñar no cuesta nada!

Cuando pasa el tiempo y haciendo de todo no conseguís conciliar el sueño o este no es reparador, siempre está la opción de visitar a tu médico de confianza para que te recete algo, si es natural mejor, para ayudarte unos días, pero no dejes de examinarte y ver que es lo que no te deja dormir, (esto último, no es

para los ansiosos, hablamos de una persona estresada, en el TA inciden otros factores).

Mi recomendación es que no se automediquen para poder dormir, lo que le recetaron a tu amigo/amiga, seguramente no es lo mismo que vos necesitás, y muchas veces terminás acostumbrándote a tomar “algo” para dormir y cuando es así, luego se torna más difícil salir de esa situación.

Por último te cuento que yo pasé por esta situación de no poder dormir, pero una vez que logré relajarme un poco durante el día, alejar las preocupaciones de mi cabeza, retomé mi descanso, así que esto no sea causa que te quite el sueño!

Más allá del dormir, el descanso durante el día, también es importante, pero más que nada el descanso mental.

Tomarte 10 minutos y poder parar es más que beneficioso! Metete en el baño, si es que no tenés otra opción, y respirá! Seguí la entrada y salida del aire, ponete una música relajante, creá tu “burbuja de calma”, probalo y vas a ver una diferencia.

Disfrutar del tiempo libre también es una forma de descanso físico y mental, porque si tenés un hueco en tu agenda un día de trabajo cualquiera, aprovechá para ir hasta algún espacio verde, sacate los zapatos, recostate en el pasto, tomá sol, respirá y mirá las nubes pasar, si no contás con esta posibilidad, ir hasta alguna cafetería o lugar que te guste y sentarte a leer, o sólo a ver pasar gente, cambiá la rutina de vez en cuando, apagá unos minutos el celular, no se va a parar el mundo porque vos bajés la persiana 10 minutos en el día al contrario, son minutos que ganás en bienestar, calmás la mente y esto renueva!!



Plan de vida

Te preguntará qué tiene que ver este tema con tú ansiedad o con tú bienestar. En principio se trata de organización!

¿Qué es un Proyecto o Plan de Vida?

Es un Plan para alcanzar metas, objetivos, sueños.

¿Cómo se hace?

Como vos quieras! En un cuaderno, una cartulina para tenerlo a la vista, un pizarrón, en forma digital, etc.

Se trata de diagramar los pasos que vas a ir dando hacia tus objetivos.

Además de los pasos tendrás que ponerte un tiempo dentro de cual tendrás que llegar a cumplir las metas proyectadas, estos plazos, podrás modificarlos en casos de que alguno de tus objetivos también se modifiquen, lo ideal sería poder cumplirlos, pero esto no es una ciencia exacta.

En este Plan, vas a escribir: objetivos/sueños, las ideas que tengas para concretarlo, las acciones que vas a tomar para ello, todo en detalle.

En cuanto al diseño, es libre! Podés usar colores, gráficos, fotografías o recortes, stikers, frases motivadoras que te inspiren, etc. Hay tantas formas como personas, lo importante es tú compromiso con lo que allí plasmes.

Más arriba, te dije que esto se trata un poco de organización, y es que el estar ordenado/a, por supuesto que te baja el estrés, es parecido a tener una agenda, no estás tratando de recordar

todo el tiempo tus compromisos, sólo abrí y te fijás días y horarios, no te da un cierto alivio ir tachando cada cita cumplida?

Con el Plan de vida, también podés ir tachando objetivos cumplidos, incluso preestablecer alguna recompensa, por ejemplo: si fui tantos meses al gym, cumplí con todas las clases y con la dieta, entonces al finalizar puedo compartir una comida, algo que no tenga permitido, y alguna cervecita con amigos, otra puede ser si estás ahorrando dinero para algo puntual, cuando llegues a cierta cantidad, podrás gastar en algo que quisieras tener, todo esto te servirá de motivación.

Pero más allá de lo mencionado, que de por sí, es muy positivo, tener un Plan va a influir en:

- Tú toma de decisiones;
- Vas a poder identificar tus prioridades;
- Podrás planificar mejor tus tiempos/actividades;
- No tendrás que lidiar con la incertidumbre sobre tu futuro;
- Te moviliza a tomar acción y enfocada en algo puntual, no vas a malgastar energía en cosas dispersas;
- Así como te ayuda a organizar tu mundo externo, lo hace también con el interno;
- Fomenta tu autoestima, cada objetivo cumplido, cada meta a corto plazo, será una dosis de optimismo, lo que te va a animar a ir por tu siguiente objetivo con mucho más entusiasmo y confianza, lo cual te traerá serenidad;
- Te invita a un momento de introspección, de que te preguntes qué querés hacer. Vas a conectar con tu interior y podrás observar con qué herramientas, talentos y capacidades contás para llegar a tú meta. Y toooooodos tenemos algún talento;

- Te mantendrá ilusionado/a. La alegría y la ilusión aumentan la dopamina y la serotonina;
- Todo esto te mantendrá enfocado/a, con menos riesgo de caer en hábitos que no te beneficien.

En conclusión, el Plan de vida no es sólo una hojita donde anotaste alguna cosa que querés hacer, es un rumbo, una dirección a tomar, es expectativa, es ilusión, es orden, es el mapa de ruta que te va a conducir hacia tus sueños, pero por un camino más cómodo.

Tips a tener en cuenta:

- 1) Tus metas deberán ser realistas, NO fantasías. Ejemplo: Quiero tener un cuerpo fitness o bajar 20 kilos para el casamiento de mi hermana dentro de dos meses. Lo único que vas a lograr es desilusionarte y te quedará la sensación de haber fracasado, y digo sensación porque no es un fracaso, sino que estuvo mal planificado, lo que solemos decir “error de cálculo”.
- 2) Otra pauta a tener en cuenta: aquí NO existen los fracasos! Todo es prueba, error y práctica, quizás se te atraviesa algún obstáculo, pero todo es experiencia adquirida.
En todas las áreas que se te ocurran se necesita práctica, son horas y horas de práctica y a no bajar los brazos, recuerda que: “No llega antes el que va más rápido, sino, el que sabe a donde va” (Séneca) Y lo digo por experiencia...
- 3) Llevar adelante tu Plan de vida podría requerir de ayuda, no dudes en pedirla;
- 4) Las metas pueden ser pequeñas, y ser parte de tu Plan de vida, ejemplo: Mantener mi casa ordenada, levantarme más temprano, ahorrar X cantidad de dinero, etc.

Aunque te suene tonto, así, vas adquiriendo hábitos y es muy importante ya que esto implica “estructura” y también produce cambios positivos en tú cerebro.

- 5) Mantené tus sueños/metas/proyectos en secreto, movete en silencio, salvo con aquella persona que sepas que está con vos en las buenas y en las malas, que se alegra sinceramente de tus éxitos, vos ya sabrás...
- 6) SUEÑA EN GRANDE!! Qué nada ni nadie te limite, recordá que los límites están dentro nuestro no en el afuera.

¿Con qué te gustaría empezar?

¿Qué sueño tenés pendiente?

Vamos!!!!



Qué es la fe

Confieso que hace tiempo que estoy pensando en esto de ¿qué es la fe? Y me queda la mente en blanco a la vez que se suceden cantidad de palabras sueltas.

He tomado conciencia de cuán difícil es definir o por lo menos, tratar de explicarlo, no sólo porque se trata de algo abstracto como el amor, sino porque confluyen aquí (y otra vez) cuestiones religiosas, espirituales, terminológicas, filosóficas y hasta metafísicas.

Voy a intentar desarrollar un esbozo de lo que para mí significa la fe, de lo que ha hecho en mi vida, principalmente en mi salud.

No podía dejar de incluirlo, ya que es un tema trascendente en nuestras vidas, nuestro bienestar, nuestra prosperidad, nuestra felicidad, es por ello que no me puedo permitir dejar de lado este pequeño gran desafío, así es como me lo he tomado.

Primero veamos qué es la fe.

Si buscamos su origen etimológico, vamos a encontrar que proviene del latín *fides*, que significa fe, confianza.

Busqué en muchos diccionarios y decían cosas como:

- Conjuntos de creencias de una religión;
- Conjunto de creencias de alguien, de un grupo o una multitud;
- Primera virtud teologal del cristianismo que consiste en creer en la palabra de Dios y en la doctrina de la iglesia;

Y varias definiciones más que no son las que normal y popularmente le atribuimos a la fe.

Yo tengo mi propia definición y estuve haciendo una especie de “encuesta” entre amigos y conocidos preguntando que es para ellos la fe y sus respuestas fueron coincidentes con mi concepto, pero no me quedé con eso y recurrí nuevamente a la biblia, y en Hebreos 11:1 dice: *“La fe, es la certeza de lo que no se espera, la convicción de lo que no se ve”*, y me pareció perfecto!

Y este es el concepto en el que me baso al hablar de fe, de mi fe.

La fe que no tiene que ver, para todos, con religión, la fe es subjetiva y personal y nos es inherente ¿No es acaso la fe aquello que nos mueve día a día?, ¿No es acaso la fe la que nos sostiene cuando algo no anda bien en nuestras vidas? ¿Y no nos aferramos a la fe cuando sentimos que ya no podemos más? ¿Cuántas personas te van a decir que son ateos? que no creen en un Dios, y cuántas otras que son agnósticos? que no creen ni descreen, ¿Pero cuántos de ellos son guiados en los malos momentos de sus vidas por la fe?

Yo puedo tener fe en Dios, en una virgen, en un santo, en la energía del universo, en mi misma.

Y cómo se siente esa fe?

Como un salto al vacío, porque no tengo pruebas de que lo voy a lograr, porque muchas veces vas contra el mundo, porque hay quienes te dicen que no vas a poder, pero lo doy por hecho, sin titubear, sin miedo, sin pensar en lo contrario, tengo la absoluta convicción de que así será.

Si utilizara terminología más moderna diría que es un “dejar fluir” y confiar. Pero la fe en si misma no es sinónimo de confianza, ésta última se basa en cierta probabilidad, hay una

mínima evidencia y mi decisión es razonada, en cambio la fe, es la confianza plena, es la certeza, algunos dicen que “es ciega”, porque la fe no atiende razones, la fe sólo le abre la puerta a la emoción, al corazón, a una intuición muy profunda que pide que sueltes y te entregues. Podremos decir alguna vez que “perdimos la fe”, pero en ese caso, habremos perdido la confianza, la fe jamás, no hay *ser* sin fe.

La fe es espiritualidad, es empezar a tener una noción de quien soy yo, de quien sos vos, quienes somos todos y quienes somos juntos.

Cuando tenemos fe, no necesitamos pruebas de la verdad, porque sabemos cuál es la verdad.

Es fuerza, es energía que todo lo puede, pero también es templanza, es paz.

“...porque de cierto os digo, que si tuvierais la fe como un grano de mostaza, diríais a esa montaña: muévete! Y la montaña se movería...” Mateo 17:20.

¿Y cómo hago uso de esa fe? Mediante la palabra y la oración.

¿Cuántas veces oíste decir que la palabra tiene poder? Lo mismo con la oración, y la oración, son palabras intencionadas.

Cuando oramos con intención y con sentimiento estamos poniendo en práctica nuestra fe, cuando tenemos palabras bien intencionadas, también estamos poniendo en práctica nuestra fe, cuando nuestra salud se ve afectada pero no cambiamos la actitud, por el contrario, la mejoramos, sonreímos, escuchamos linda música, damos las gracias, somos solidarios, más empáticos que de costumbre, porque sabemos, algo dentro nuestro nos dice que todo va a estar bien, es porque estamos poniendo en práctica nuestra fe.

“Que se haga con ustedes conforme a su fe”. Mateo 9:29.

¿Qué puede ocurrir para no sentir el llamado de esta intuición, este “saber” que todo está bien? MIEDO!!! Siempre es miedo ¿Y qué es el miedo en esta situación? No tenemos la fe suficiente, y la que tengo, la pongo en el miedo, y esto, es lo que va a aumentar, el miedo!!

Terminamos entrando en un laberinto al cual no le encontramos salida, sea que se trate de salud, de problemas económicos, de pareja, de lo que sea!!!

Pero si empiezo a mirar la situación desde la “vereda de enfrente”, como si no fuera mía, si cambiamos nuestras palabras negativas, si cambiamos nuestros pensamientos negativos, si confiamos aunque sea un poco en nosotros mismos, estaremos alimentando nuestra fe y dejando que el miedo se apague.

Esto no es más que como yo digo “vivir con alegría en el corazón”, claro que no es simple cuando sentís que tu mundo se cae, pero te pido que mires hacia atrás, y traigas algún recuerdo de momentos en los cuales creías que no había salida y sin embargo la hubo, fue porque tuviste fe, aunque no hayas orado, aunque en la superficie parecía que no hacías nada, en tú interior estaba obrando la llamita de la fe.

Cuando tenemos fe, nuestro cerebro lo sabe, y cambia, así lo han demostrado algunos estudios que dicen que la fe está relacionada con áreas específicas del cerebro, asociadas con la emoción, la cognición y la percepción. También sugieren que la fe puede mejorar la salud física y mental de las personas, si bien no entienden aún el cómo, tienen evidencia significativa de estos efectos.

Orar, meditar, crear tus espacios de silencio para conectar con tu mundo interior, con tu voz interior, son las herramientas que fortificarán tu fe.

Y no puedo terminar sin decirte que al final... Todo es una cuestión de fe!

Bueno! Llegaste al final! Felicitaciones!

Cómo esto no es sólo un libro, sino que es un Libro-curso, toca despedirme.

Espero de todo corazón que exprimas este Libro-Curso, y que le saques el jugo, con esto quiero decir que incorpores a tu vida todas las estrategias/técnicas/tips/herramientas que a mí me sirvieron para cambiar la mía.

Pedí ayuda cuando la necesites, llorá cuando tengas ganas, disfrutá de las cosas simples y Jamás te rindas.

No necesitás creerlo, igual funciona!

Hasta Luego y GRACIAS!



***Da tu primer paso ahora. No
importa que no veas el camino
completo. Sólo da tu primer
paso y el resto del camino
irá apareciendo a medida que
camines.***

Martin Luther King



Actividades



ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
						
						
						
						
						

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
						
						
						
						
						
						

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
						
						
						
						
						
						

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

ACTIVIDADES						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						

DEL 1 AL 10 ¿CÓMO
FUE MI DÍA?



LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO

1ra semana

DEL 1 AL 10 ¿CÓMO
FUE MI DÍA?



LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO

2da semana

DEL 1 AL 10 ¿CÓMO
FUE MI DÍA?



LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO

3ra semana

DEL 1 AL 10 ¿CÓMO
FUE MI DÍA?



LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO

4ta semana

MI DIARIO DE EMOCIONES

¿CUÁLES FUERON MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS HOY?

¿DE DÓNDE VINO ESTE PENSAMIENTO?

¿QUÉ ME HIZO SENTIR?

¿CÓMO PUEDO TRANSFORMAR ESAS SENSACIONES?



Bibliografía consultada

- Dr. Facundo Manes. Usar el cerebro.
- Lic. Mariano Chóliz. Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración. (Libro de libre divulgación).
- Dr. Mario A. Puig. Tómame un respiro.
- Louise Hay. El poder está dentro de ti.
- Louise Hay. Ud. puede sanar su vida.
- Dr. Deepak Chopra. Sincro Destino.
- Dr. Deepak Chopra – Prof. Rudolph Tanzi. Supercerebro.
- Joe Dispenza. Deja de ser tú.
- Dr. John Sarno. Libérese del dolor de espalda.
- Genevieve Beherend. Tu poder invisible.
- Dr. David Perlmutter- Kristin Loberg. Cerebro de pan.
- Dra. Marian Rojas Estapé. Cómo hacer que te pasen cosas buenas.
- Tulko Thondup. El poder curativo de la mente.
- Thorwald Dethlefsen y Dalke Rudiger. La enfermedad como camino.
- Chumy Chúmez. Cartas de un hipocondríaco a su médico de cabecera.
- es.aleteia.org. El papel de la fe, según la neurociencia. 04/05/2023. Talita Rodríguez.
- Lic. Bernardo Stamateas. Nuevas oportunidades. Guía para la vida.
- Lic. Bernardo Stamateas. Gente tóxica.
- Dr. Gustavo Carrión- Dr. Gustavo Bustamante. Ataques de pánico y trastornos de fobia y ansiedad.

- Brian Tracy. Si lo crees, lo creas.
- Lic. Ma. Dolores Avia Aranda. Enfermos imaginarios. La hipocondría.
- Lic. Wayne Dyer. Tus zonas erróneas.
- Lic. Daniel Goleman. La inteligencia emocional.
- Claudia Rainville. La metamedicina.
- Lic. Diego Sívori. Nutrición (de) mente.
- Elisha Goldstein. Descubre la felicidad con minfulness.
- William Atkinson. Autocuración por la fuerza del pensamiento.
- Dr. Joseph Murphy. Técnicas terapéuticas de la oración.
- www.lavanguardia.com. Lenguaje Corporal: tu postura condiciona tu conducta. 01/06/2019. Carmona Rocío.
- web.cetep.cl La hormona del amor. 14/02/2019.
- www.sabervivir.com. Éstos son los beneficios de leer para tu cerebro. 20/04/2023. Carnero Eva.
- www.uncmedicalcenter.org. Respiración diafragmática. PDF.
- www.psicologíaonline.com. La relación entre neurotransmisores y emociones. 31/10/2018. Dr. George Boeree.
- https://edupsicologo.com/como-gestionar-las-emociones/18/02/2019. Lic. Eduardo Bertomeu.
- https://youtu.be/Ly0eqj6mVsQ- Crea lo que quieres. Dr. Mario A. Puig.
- institutodehebreobiblico.com
- La raíz de la fe.
- www.vidapotencial.com. Grounding-earthing.
- 11/05/2023. Equipo de Vida Potencial.

Nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestra intención, ayudan a moldear nuestro mundo, para bien o para mal.

¡Tu vida puede empezar a cambiar HOY!

Soltar, dejar fluir y jamás perder la fe en Vos misma/o, es parte de la “magia” de la vida.

En este Libro-Curso, vas a encontrar valiosa información que te ayudará a llegar a tu bienestar, te guiará por el camino del equilibrio, la calma y la alegría.

NUNCA dejes de creer.

“NO TE DES POR VENCIDO, NI AÚN VENCIDO...”

Almafuerte

 inspira_lc

 Inspira

 Inspira_lc

