

Ebook 2020



OXiGENA TU MENTE

Herramientas, reflexiones y meditaciones en confinamiento

(basadas en directos realizados en Instagram por el equipo de Crearte)

CREARTE
C O A C H I N G 

OXIGENA TU MENTE

Herramientas, reflexiones y meditaciones en confinamiento

Por **CREARTE COACHING**

© Create Coaching

Queda prohibida su divulgación, copia o distribución a terceros sin la previa autorización escrita de Create Coaching.
You are hereby notified that any dissemination, distribution or copy of this communication is prohibited without the prior written consent of Create Coaching.

Create Coaching S.L
Miguel Yuste ,17, 2ºA
www.createcoaching.com
info@createcoaching.com
[Youtube Create Coaching](#)

El equipo de **Create Coaching**, formado por coaches certificados, entre los que nos encontramos pedagogos, psicólogos y profesionales de la educación y de la empresa, te deseamos coraje, consciencia y sabiduría para tu vida. Y para temas relacionados con tu salud te invitamos a consultar con un especialista en la materia.



CONTENIDO:

Sección 1: Aliviando el sufrimiento propio y ajeno.

Sección 2: Gestionar la incertidumbre: tres paisajes para navegar desde la calma en el confinamiento.

Sección 3: Bloqueos y cómo gestionarlos.

Sección 4: Un mapa a tus emociones verdaderas.

Sección 5: El silencio y la gratitud: claves para dejar ir

Sección 6: ¿Quieres recuperar la confianza? Tu cuerpo sabe como hacerlo

Sección 7: Enraizando tu confianza básica. Práctica de meditación.

Sección 8: Creas lo que crees.

Sección 9: Cuatro claves frente al estrés.



Sección 01

Aliviando el sufrimiento propio y ajeno.
Meditación práctica de compasión.

Beatriz García Ricondo

Coach MCC

Socia Directora de Crearte Coaching

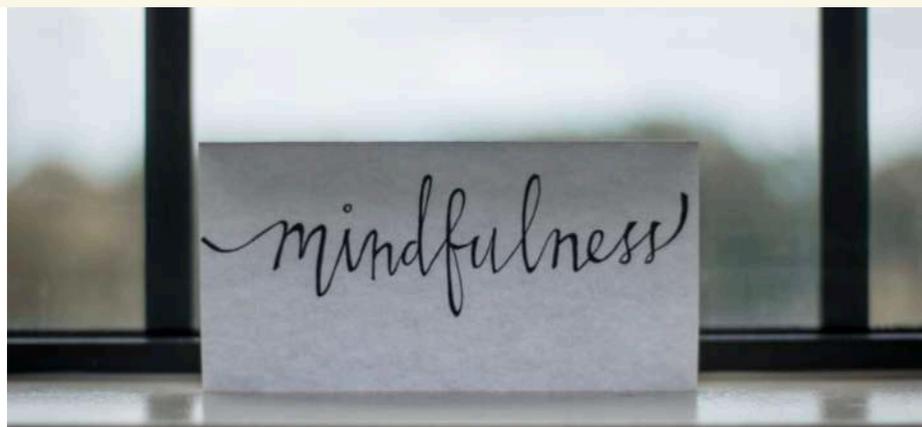


Hoy traigo como tema de reflexión y práctica juntos, la **COMPASIÓN**.

Hay muchos malos entendidos con la compasión. Igual te pasa que relacionas esta palabra con la idea de lástima, pena o piedad.

Sin embargo compasión deriva en parte del latín “patiri” que nos lleva a la idea de **sostener junto a alguien su dolor o sufrimiento**. Se relaciona por tanto con la idea empatía, ponerte en el lugar de otra persona, e implica **además, tu decisión consciente** no solo de entenderla, sino también de **acompañarla en ese dolor o sufrimiento para hacérselo más liviano**.

Y aquí entra la idea de **aliviar tanto nuestro sufrimiento como el sufrimiento de los demás**. Como dijo Confucio en la REGLA de ORO “Nunca hagas a los otros lo que no te gustaría que te hicieran a ti”.



La **Compasión** y la **autocompasión**, tienen **3 ingredientes fundamentales**:

- **Atención plena o Mindfulness.** El reconocimiento de nuestra experiencia, el ser **conscientes de nuestro propio dolor sin rechazarlo ni tampoco exagerarlo**. Mirar de frente nuestros miedos, insatisfacciones, frustración o cualquier emoción o pensamiento, tal y como son.
- **Humanidad compartida.** Hace referencia al reconocimiento de la experiencia humana común. Algo que en estos días está más patente que quizá nunca antes. Reconocer que nuestras vidas están interconectadas por naturaleza. que la experiencia humana es imperfecta y que nuestros sentimientos de frustración, miedo, decepción, tristeza etc. son compartidos por todos, como parte de la familia humana.
- **Bondad hacia uno mismo y hacia los demás.** Ser **amables y comprensivos** en lugar de críticos, dejar de juzgarnos y de emitir comentarios negativos. Requiere que **entender nuestros puntos débiles y nuestros fracasos** en lugar de condenarlos, precisa de que nos **consolemos activamente** tal y como haríamos con un buen amigo que esté pasándolo mal, que nos preguntemos **¿cómo puedo cuidarme y consolarme en este momento?**

Y ahora os invito a ir a la práctica.

Para ello te invito a buscar una postura que te haga sentir estable y a la vez relajada.

Toma tres **respiraciones** profundas de limpieza, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, mientras sueltas todo el aire. Ahora inhala y exhala solo por la nariz, dejando que tu respiración se asiente en su propio ritmo natural.

Percibiendo como la **relajación** que se va propagando por tu cuerpo a través de tu respiración, manteniendo tu atención en la respiración durante un par minutos.

Ahora genera en tu propia mente una **imagen compasiva** que represente las cualidades de la compasión, la fortaleza, el amor, el cuidado, puede ser la imagen de una persona que sabía que represente estas cualidades para ti, puede ser una figura religiosa, o una imagen de la naturaleza como el sol que ilumina y calienta a todos por igual, el mar, un árbol bien enraizado. Elige tu propia imagen, y recréala en tu mente.

Imagínate en la presencia de esta fuente de compasión e imagina que tú eres el recipiente de esta energía compasiva. Que puedes ser tu mismo, ya que en presencia de esta imagen compasiva no hay juicio, solo aceptación, e imagina que a medida que estás en presencia de esta imagen compasiva, se despierta en ti tu propia **fuentes** de fortaleza, sabiduría, coraje, y compasión.

Ahora lleva tu atención a tu respiración y nota que el aire es un poco más **frío** al entrar por tu nariz y más **tibio** al salir, simplemente nota esta transformación, aire frío hacia dentro y cálido hacia fuera, y ahora imagina que cada exhalación lleva tu propia **esperanza** de que los demás sean felices, estén en paz y libres de sufrimiento. El aire cálido hacia fuera es tu propio **ofrecimiento** a los demás. Deja que el aire frío entre y luego envía aire tibio hacia fuera, con tu energía compasiva.

Lleva tu atención ahora al área del **corazón**, incluso puedes poner una mano en tu pecho notando como esta área se expande al inhalar y se relaja al exhalar, durante algunas respiraciones imagina que pudieses inhalar directamente en el centro de tu pecho y que puedes exhalar desde el centro de tu pecho.

Inhalando en el corazón y exhalando desde el corazón. Y puedes imagina que a medida que exhalas, una luz brillante o una brisa fresca surge de **centro** de tu corazón llevando consigo tus pensamientos y sentimientos **compasivos**, como una ofrenda de paz, amor y coraje para el mundo. Y deja que tu corazón se **expanda** para incluir a todos los seres en todas partes, en esta compasión. Mientras repites estas frases en el interior de tu mente: que todos los seres estemos **libres** de sufrimiento, que todos los seres estemos libres del miedo, que todos los seres estemos libres de la rabia, que todos los seres estemos en contacto con la paz y con la alegría.

Descansa por un momento en este estado de **apertura** del corazón y de la mente, y simplemente recibe la paz y la alegría que esta actitud compasiva trae a tu cuerpo y a tu mente.

Sección 02

Gestionar la incertidumbre: tres paisajes para navegar desde la calma en el confinamiento

Bernardo García Carrera
Coach PCC



« *Cuando no somos capaces ya de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos* »

VICTOR FRANKL

Estas palabras de Victor Frankl nos indican un camino a seguir en aquellas situaciones en las que la sensación de falta de control nos invade y nos genera cierta angustia.

En ocasiones, quizá nos empeñamos, tozuda e ineficazmente, en darnos de frente una y otra vez con dicha situación, centrándonos en esos aspectos sobre los que no tenemos control, que no dependen de nosotros y que aumentan nuestra sensación de ansiedad.

Esta situación de Estado de Emergencia que estamos viviendo en estos momentos, y que se está alargando en el tiempo, quizá nos genere esa sensación de incertidumbre, que vaya acompañada de cierto aumento del nivel de ansiedad y estrés en nuestra vida y, por consiguiente, en nuestras relaciones.

Cuando parece que las seguridades se nos caen y aumenta la incertidumbre, para navegar en esas aguas nos puede ayudar dirigir la mirada y apoyarnos en aquellos lugares « seguros », que nos confieren sensación de control en el « descontrol ».

Te invito a enfocar la mirada hacia **TRES** paisajes diferentes, inspirados en algunas ideas de Damián Goldvarg

PRIMER PAISAJE: MI REALIDAD.

Te invito observar con un poco más de atención a tu realidad: observa los colores, texturas y detalles de lo que vives y en lo que, normalmente, no caes en la cuenta.

Realidad que, en estos momentos de confinamiento para proteger nuestra salud ha cambiado de manera brusca y repentina. Puede

que estés viviendo estas circunstancias solo, con tu pareja, con tu mascota, en familia, con salud, pasando la enfermedad o teniendo que asumir alguna pérdida...

Puede que, debido a llevar ya tiempo en esta situación, identifiques **cierto cansancio** que te añada más presión, que se traslada a las emociones y te sientas en algún momento como una **olla** que necesita **una espita de salida para liberarla**.

Todo esto genera ciertos niveles de **ansiedad o de estrés**. Y esto lo sentimos todos, niños, adolescentes, adultos o mayores...¿Cuáles son esas señales, quizá ocultas o sutiles, que te están hablando de tu nivel de ansiedad?

Estas situaciones que generan incertidumbre en nosotros nos obligan a sacar lo mejor de nosotros mismos para aprender, avanzar y superar estos momentos saliendo fortalecidos. Y algo que nos ayuda a enfrentarnos a toda situación nueva es la **FLEXIBILIDAD**, nuestra capacidad de adaptarnos.

¿CUÁL ES **TU REALIDAD** EN ESTE MOMENTO? ¿QUÉ HAY EN ELLA? Puedes hacer un pequeño listado o repaso mental.

¿CUÁL ES TU **NIVEL DE FLEXIBILIDAD** EN ESTAS CIRCUNSTANCIAS?. ¿CUANTO **TE PERMITES** SER ADAPTABLE, FLEXIBLE?. SI TUVIERAS QUE SEÑALARLO EN UNA ESCALA DE CERO A DIEZ CUÁL SERÍA?



SEGUNDO PAISAJE: MIS REFERENCIAS DE CALMA.

« Hoy ha sido difícil. No entendemos lo que nos está pasando. Caminamos uno en silencio junto al otro, sintiéndonos ofendidos. Queremos encontrar alguna manera de mejorar las cosas »
VALENTINE LEBEDEV (211 DÍAS EN LA MIR 1982)

Dirijamos la mirada ahora a este segundo paisaje que nos ayude a transitar por esta situación de incertidumbre, buscando dónde anclar tu confianza y en qué te quieres apoyar en este camino, dónde están los asideros en los que te quieres agarrar para avanzar.

Se trata de buscar a nivel externo e internos aquello que te puede ayudar a bajar tus niveles de ansiedad, malhumor o estrés.

Antes de centrarnos en observar el paisaje, te doy **dos pistas**, y una **consideración** previa, que a modo de lentes, nos pueden ayudar a enfocar mejor:

Primer pista: Cada uno de nosotros **SOMOS UNA UNIDAD**, no compartimentos estancos, separados unos de otros. Todo en nosotros está relacionado.

Segunda pista: somos **SERES EN RELACIÓN**. Nos estamos continuamente relacionando: con nosotros mismos, con los demás, con el entorno. Formamos parte de un sistema, que nos influye y en el que influimos... Lo externo influye en interno, lo interno en lo externo, los otros en mí y yo en los otros. Todos, de alguna manera, estamos interconectados desde nuestra individualidad.

Consideración previa: en aquellas **situaciones que están fuera de nuestro control**, como la de este Estado de Emergencia, ayuda si la **energía que necesitamos la ponemos en aquello que sí podemos**

controlar. Es lo que los psicólogos llaman el « locus de control interno ». Siempre tenemos, sea cual sea la situación, la capacidad de tomar decisiones y elegir mis actuaciones cuando no « controlo » la situación. Se trata de poner el foco en lo que depende de mí.

¿DÓNDE **RECARGAS** TUS PILAS AHORA QUE SE VAN DESGASTANDO CON EL TIEMPO? ¿CUÁL QUIERES QUE SEA TU **FUENTE** DE ENERGÍA?

Vamos a buscar REFERENTES DE CALMA. Aquello donde apoyarme.

Enfoquemos a **cuatro áreas** o ámbitos diferentes que conforman esa unidad que somos, como dije antes, para encontrarlos.

1.-LO CORPORAL: ¿CÓMO ESTOY CUIDANDO MI CUERPO?

¿Cómo duermes? Es fácil que en estas situaciones de incertidumbre y ansiedad, se den cambios en los patrones de sueño.

¿Cómo es tu alimentación? Puede suceder que cierta ansiedad te puedan llevar a aumentar el consumo de azúcar o sal, grasas saturadas, etc. lo cual ayuda a aumentar los niveles de cortisol y a crear un círculo de ansiedad .

¿Haces algo de ejercicio? ¿Cuánto tiempo dedicas a tu autocuidado?. Definir algunos tiempos y espacios para ello, crear rutinas y mantener cierta estructura te puede ayudar a ello.

A veces prestamos atención a mi cuerpo únicamente desde el ejercicio y la actividad. Te invito también a hacerlo desde la **escucha**. Nuestro cuerpo es sabio: sabe cuando está mal y nos lo dice si lo sabemos escuchar. Conoce lo que necesita para estar mejor.



¿ESCUCHO LO QUE ME DICE, LOS MENSAJES QUE ME ESTÁ DANDO AHORA? ¿QUÉ ME ESTÁ DICIENDO AQUÍ Y AHORA?

En este punto, todo lo que tiene que ver con ejercitar la RESPIRACIÓN, el MINDFULNESS, la MEDITACIÓN, ayudan a escuchar desde el aquí y ahora, poner atención en su sabiduría.

2.-LO MENTAL/EMOCIONAL: ¿CÓMO ESTOY MANEJANDO MIS EMOCIONES?

Es fácil que en estas situaciones pases por **sentimientos diferentes**: alegría, tristeza, pérdida, enojo, preocupación, miedo, esperanza... Te están transmitiendo un mensaje que escuchar, sin dejarte arrebatar por ellos. No se trata de buscar un falso equilibrio o positividad (« Todo está fenomenal, no pasa nada, estoy siempre en calma... ») que solamente generará expectativas frustrantes seguramente, sino de aceptarte y quererte desde donde estés. Suele ayudar a esto escribir un diario, un mail, unas letras. Mejor algo un poco más largo que mensajes cortos, para que ayude a reflexionar, a la introspección.

Observa también tus pensamientos: ¿Cuáles son tus **patrones de PENSAMIENTO DESTRUCTIVO**? Esos que te tiran y arrastran hacia la apatía, el miedo, el enfado... ¿Los tienes identificados? Porque es el primer paso para no dejarte llevar por ellos. ¿Por qué pensamientos **constructivos** quieres sustituirlos?

A su vez quiero hacer mención a cierta **HIGIENE MENTAL**. Me refiero a aquello que ocupa tu mente y tu diálogo interno. En ocasiones las noticias, las redes sociales pueden ser fuente de mayor ansiedad o estrés. Aquí la pregunta sería ¿EN QUÉ MEDIDA TE ESTÁN AYUDANDO A **CIERTA PAZ INTERIOR**?

De nuevo, en esta área, el ejercicio del Mindfulness, la respiración o la Meditación colaboran a aumentar el sentido de calma y equilibrio. Y también la **música** que escuchamos o las **lecturas** que hacemos...

3.-LO RELACIONAL: ¿CÓMO ESTOY CUIDANDO MIS RELACIONES EN ESTA SITUACIÓN?

Si vives solo, ¿de qué manera estás cuidando tus relaciones más **cercanas**? Uno puede estar acompañado en el confinamiento más absoluto.

Si vives **con otros**, quizá la convivencia forzada, la falta de espacio vital personal o la falta de oxígeno mental, junto con más horas de « roce » y convivencia más estrecha, pueden traer situaciones de enfado o **tensión interpersonal**.

Ayuda que todos tengamos nuestros **espacios personales**, ese espacio vital donde poder aislarte, sentirte a gusto, dedicarte a tus cosas y que te lo respeten. Aunque sea tu silla. Se trata de ser creativo en la manera de relacionarnos **PARA NO SER REACTIVO**.

Si además convives con **niños y/o adolescentes** quizá es un buen momento para vincularte con ellos de manera diferente. Establecer espacios de **comunicación**, entendiendo que ellos también sienten esa ansiedad de la que hablamos y expresan las emociones de forma diferente: las rabietas, los enfados, el desorden... no son más que **síntomas** que nos hablan de algo más.

Es bueno darles espacio, escuchar y fomentar rutinas y cierta estructura. Y buscar espacios para **convivir**, estando juntos, sin más, **charlar y celebrar** pequeñas cosas...

Y en la convivencia, como en la vida, ayuda cuando quieres conseguir algo **DIVIDIR LOS PROBLEMAS EN OBJETIVOS PEQUEÑOS Y**



ALCANZABLES A CONSEGUIR. Dar pasos pequeños para llegar a lo que quiero...que dependan de ti. ¿Qué **quiero hacer** yo con esta situación ahora y aquí?

Cuidar los **vínculos** afectivos, en esta situación, conlleva también ser **SOLIDARIO**. Podemos ser solidarios con los hechos, si tengo oportunidad, pero también con la mente. En los momentos de miedo y ansiedad podemos ver lo **peor** y lo **mejor** de nosotros como seres humanos. ¿A dónde te ayuda dirigir tu mirada? ¿La ocupo en los gestos que me hablan de la **grandeza** de otros?

4.-**LO ESPÍRITUAL.**

No me refiero aquí solamente a lo religioso. ¿De qué manera te conectas con lo que es **sagrado** para tí? Sea esto la vida, unos valores, el universo, la naturaleza, Dios... ¿Qué **espacios** dedicas a ello? ¿Reflexionas y te auto-observas? ¿A cuáles acudo?

TERCER PAISAJE: LA RESILENCIA.

La mirada, tras descansar en los paisajes anteriores, vamos a deslizarla suavemente hacia este otro cuadro: tu **resiliencia**.

Es decir, la capacidad que tú y todos tenemos de afrontar y avanzar antes las dificultades y situaciones adversas, saliendo adelante y fortalecido de ellas, desde la **PERSEVERANCIA**, la **ADAPTACIÓN**, y poniendo el foco en lo que **CONTROLAMOS**.

Desde los otros paisajes que hemos observado, la resiliencia se enriquece al crecer desde:

- LA **PAZ INTERIOR**, tanto del cuerpo como de nuestras emociones, buscando esos anclajes y asideros de los que hablamos.

- LA **HIGIENE MENTAL**, decidiendo dónde pongo el foco de lo que me ocupa y preocupa, desde mi diálogo interno, ayudando a oxigenar mi mente e identificando mis patrones de pensamiento destructivo.
- SER **SOLIDARIO**, abriendo al mente más allá de mí mismo, y recordando el dicho que se atribuye a Einstein : « La mente es como un paracaídas: solo funciona si se abre. »
- CUIDAR MIS **RELACIONES**: siendo cariñoso, dando muestras de apoyo, acompañando, y dividiendo los problemas en objetivos pequeños y alcanzables. Y con los niños y adolescentes saber entender y estar atento a la manera de expresar su ansiedad a través de sus emociones.

Espero que tras este paseo por estos tres paisajes encuentres en ellos fuentes de **apoyo** para **aprender a guiarnos** en tiempos de incertidumbre.

CREARTE
COACHING



Sección 03

Bloqueos y cómo gestionarlos

Nora Zarraluqui Fourcade
Coach ACC



Se entiende por bloqueo, aquellas limitaciones propias con las que solemos encontrarnos a la hora de poner en práctica un comportamiento concreto que nos potencie o algún tipo de acción que nos beneficie.

De hecho suelen ser acciones que solemos procrastinar, posponer, descartar o incluso sustituir por otra acción que puede ir en el sentido opuesto al que deseamos.

Ante cualquiera de estos comportamientos limitantes lo primero que tenemos que saber diferenciar es el tipo de bloqueo que nos está acuciando puesto que no todos son iguales.

De hecho podemos diferenciar este tipo de bloqueos en tres grandes bloques.



DE PENSAMIENTO

1. No se puede hacer, es imposible
2. Si se puede hacer, es posible, pero yo no soy capaz
3. Si se puede hacer, yo sería capaz pero no me lo merezco

DE EMOCIÓN

1. Miedos e incertidumbres
2. Sentimiento de culpabilidad y/o autocastigo
3. Enfado, Ira, Rabia, Rencor, Frustración...

DE COMPORTAMIENTO

1. Hábitos no saludables
2. Comodidad de permanecer en el estado conocido
3. Autosabotajes

BLOQUEOS DE PENSAMIENTO

Denominamos bloqueos de pensamiento a aquellos que están ligados a nuestras creencias. Ya sean los que van de la mano de la imposibilidad de realización del objetivo en si, de la creencia de la no posibilidad propia de alcanzarlo o del no merecimiento de la misma.

Este tipo de pensamientos suelen ir muy unidos a la baja autoestima generando en el individuo pensamientos recurrentes que cada vez van fortaleciendo más esta creencia de imposibilidad o no merecimiento.

Si te encuentras ante este tipo de bloqueos es muy importante comenzar por el cuidado y cariño propios. Cada vez que te pilles entrando en este tipo de pensamientos has de “echarte un pulso mental” para introducir el pensamiento contrario de merecimiento, de posibilidad y de logro.

BLOQUEOS DE EMOCIÓN

Denominamos bloqueos de emoción a aquellos que están ligados a nuestros sentimientos y emociones. Habitualmente a aquellas emociones que no nos agradan mucho tipo rabia, enfado, miedo, inseguridad, culpabilidad...

Este tipo de bloqueos suelen ir muy unidos a la baja autoconcreencia, que es la necesidad que tenemos los seres humanos de creer en nosotros para conseguir nuestros objetivos y metas. Encuentra en todos los actos y circunstancias sentido y propósito así como utilidad y definición del ser único que somos o formamos parte en el mundo.

Si te encuentras ante este tipo de bloqueos, es muy importante comprender cual es la emoción primaria que sustenta ese bloqueo. En el momento que reconoces la emoción primaria y comprendes para que ha aparecido es el momento en que puedes empezar a desbloquearte.

BLOQUEOS DE COMPORTAMIENTO

Denominamos bloqueos de comportamiento a aquellos que tienen que ver con las acciones que realizamos o dejamos de realizar.

Este tipo de bloqueos suelen aparecer como autosabotajes. Se les denomina así puesto que suelen ser acciones que van en contra de nuestros proyectos, decisiones tomadas, intereses...

Como ejemplo de estos autosabotajes podemos pensar en fumar cuando hemos decidido no hacerlo, alimentarnos de forma incorrecta cuando estamos intentando cuidarnos, procrastinar el deporte que nos habíamos fijado realizar...



aparecen este tipo de bloqueos, es muy importante tomar consciencia del motivo por el cual no nos estamos permitiendo avanzar. Encontrar el porqué de esa rebeldía hacia nosotros mismos que en ocasiones puede desencadenar en reajustar el objetivo que nos habíamos marcado.

TOMA DE CONSCIENCIA

¿QUÉ ME ESTÁ IMPIDIENDO CONSEGUIR MI OBJETIVO?

En cualquiera de los tres tipos de bloqueo en el que nos encontremos, el objetivo principal para la superación del mismo, consiste por un lado en tomar consciencia del tipo de bloqueo se trata y de que intención positiva tiene.

Detrás de cada comportamiento, pensamiento o emoción sabotadora, se esconde una intención positiva. El sabotador busca un beneficio, aunque ese beneficio mirado de manera racional no llegue a compensar el hecho.

Algunos beneficios del sabotador pueden ser entre muchos otros:

- Controlar una situación
- Evitar sacrificios o esfuerzos
- Librarse de responsabilidades
- La seguridad de no arriesgarse
- Justificarse
- Atraer la atención de los demás

ACTITUD

Otro factor determinante a la hora de poder superar un bloqueo o un comportamiento limitante reside en la actitud que tomemos frente al mismo.

Y esta actitud puede denominarse de dos maneras: **Víctima** o **Protagonista**.

Víctima:

En muchas ocasiones y de manera inconsciente todos entramos en ese rol de víctima desde el cual muy cómodamente culpamos al resto: al gobierno, al virus, a mis jefes, a mis compañeros de trabajo, a mi pareja....

Por un lado es una manera muy “liberadora” de quitarse la culpa, de no sentirse responsable... sin embargo esto conlleva que tampoco tienes la capacidad de cambiar la realidad en la que te encuentras, puesto que depende de otros.

Protagonista:

El papel de protagonista puede costar más de asumir ya que conlleva el hacernos responsables de la situación. Sin embargo y contrariamente a lo que en ocasiones pensamos, desde esta posición es desde donde realmente tenemos la capacidad de cambiar las cosas. Desde esta mirada asumimos los riesgos, los fallos, las responsabilidades y al asumirlos adquirimos el poder de poder cambiarlos. Es desde aquí desde donde podemos empezar a movernos.



Por eso, a la hora de superar bloqueos, es imprescindible encontrarnos en la posición de protagonista.

De esta manera podremos asumir que más allá del tipo de bloqueo que tenga, va a ser causado por MI pensamiento, MI emoción o MI comportamiento.

Reconociéndolo como mío es desde donde tendré el poder de comenzar a modificarlo.

ACEPTAR Y SOLTAR

Aceptar que todos somos humanos y estos bloqueos son muy humanos.

Aceptar que de ellos es de donde puedo sacar los mejores aprendizajes.

Aceptar que yo tengo el poder de cambiarlo y de que para ello tendré que dejar cosas por el camino.

Comprender ese hecho de soltar no como una pérdida, sino como un crecimiento y aprendizaje.

Disfrutar del proceso y servirme de la meditación o mindfulness para lograrlo.

Usar nuestra respiración como nuestra gran aliada, como ancla sobre el momento presente. Para serenarnos, despejarnos e impulsarnos a avanzar.

Tomar conciencia de nuestro cuerpo, de nuestros pensamientos, emociones y comportamientos para ser más conscientes de quienes somos y quienes queremos ser.

LA HISTORIA DEL CANGREJO ERMITAÑO

El cangrejo ermitaño es un cangrejo muy pequeño con un caparazón muy poco rígido.

Para protegerse de ser comido, a lo largo de su vida va cogiendo distintos tipos de conchas y caracolas que le hacen las veces de caparazón.

En el momento en que está en uno y va creciendo, este empieza a quedársele pequeño, a oprimirle, y a generarle una incomodidad que le forzará a cambiar de concha.

Ese momento de cambio es un momento difícil puesto que ha de salir del caparazón en el que se encuentra para adquirir uno mayor y ese es el momento el que más vulnerable se encuentra este cangrejo puesto que se expone totalmente.

Muchos pueden ser los bloqueos que le retrasen a realizar ese cambio, sin embargo, si se resiste a realizarlo acabará muriendo comprimido por el caparazón. Es por ello que a pesar de sus reticencias deberá de aprender a soltar la seguridad del caparazón anterior para poder avanzar en su crecimiento.



Sección 04

Un mapa a tus emociones verdaderas

Beatriz García Ricondo

Coach MCC

Socia Directora de Crearte Coaching



Hoy te traigo como tema de reflexión y práctica juntos, **LAS EMOCIONES.**

Igual que ya sabes que no todos nuestros pensamientos son inteligentes, tampoco lo son todas nuestras emociones.

Emoción, viene del latín **E-motere** que hace referencia al **movimiento hacia algo**. Puede ser un movimiento de acercamiento hacia algo que **nos gusta**, como en el caso de la alegría, o bien de alejamiento de algo que **nos disgusta** como en el caso del miedo o del rechazo.

Es humano que quieras acercarte a lo que nos gusta y alejarte de lo que te disgusta. Lo que sucede es que nuestro crecimiento interno está relacionado en gran medida con **ser capaces de soltar lo que nos gusta dejando de aferrarnos a ello**, pues como todo, es efímero, y con desarrollar nuestra capacidad para **dejar estar lo que nos disgusta, sin rechazarlo**, pues todas las emociones tienen un **mensaje** que, cuando escuchamos, nos ayuda a tener una vida más plena y a tomar lo que es, con la sabiduría y la fortaleza de quien sabe que posee los recursos necesarios para sostener lo que la vida le trae y salir reforzado de ello.

En estos días, seguramente eres mucho más consciente de tus emociones. Retirarnos un poco de nuestro ajetreo cotidiano, nos ayuda a escucharnos más y mejor. Y si aún no lo has notando, quizá es que sigues muy enredado con el contenido de tu mente, por lo que te invito a **aprovechar estos días de mayor**

recogimiento para dirigir tu atención a tu corazón y a tu cuerpo, sede de tus emociones.

Y para escucharlas es muy importante que aprendas a **distinguir cuándo son saludables** y te ayudan a vivir una vida más plena, y **cuándo no lo son** y por tanto perjudiciales.

En este sentido, puedes distinguir tres tipos de emociones: primarias, secundarias e instrumentales.

- **Las emociones primarias saludables o adaptativas:** Son reacciones a algo que está ocurriendo ahora. Llegan con rapidez y se van igualmente con prontitud. Por lo que cuando la situación que las produce se afronta o desaparece, se desvanecen. Son muy valiosas para la supervivencia y bienestar. Por ejemplo, si un animal peligroso viene corriendo hacia ti, el miedo es adaptativo pues te ayuda a buscar cobijo y a ponerte a salvo. Si alguien te falta el respeto o trata de abusar de ti, tu enfado te es útil para ponerle límites, conectar con tu fuerza y no permitirlo.
- **Las emociones primarias no saludables o desadaptativas:** siguen siendo emociones verdaderas, pero no son sanas. Se producen cuando te quedamos atascado en una emoción, pese a que la situación que la causó ya no exista. Suelen ser emociones del pasado inmiscuyéndose en el presente, que nos alteran y alteran nuestras relaciones cotidianas. Forman parte de un bloqueo emocional interno sin gestionar. Por ejemplo, si en la infancia no te



sentiste respetado y ahora, cada vez que alguien muestra una opinión contraria a la tuya, reaccionas con un enfado desproporcionando a lo que en realidad está ocurriendo, esto te puede estar hablando de una emoción bloqueada no saludable.

- **Emociones secundarias:** son emociones defensivas que ocultan tus emociones primarias, lo que verdaderamente sientes. Por ejemplo, las personas que han crecido escuchando que tienen que ser fuertes, pueden tener dificultades para reconocer sus miedos, y en su lugar pueden mostrar enfado en situaciones en las que en realidad están asustados. Esto es probable que haya personas a las que les esté ocurriendo estos días.
- **Emociones instrumentales:** son emociones que usas con el propósito de obtener algo a cambio. A veces, nos resulta complicado reconocerlas pues se han convertido en una parte normal de nuestra forma de comunicarnos, y parece que fueran naturales. Puede ser el tono de voz o una expresión facial para transmitir que no le importas a nadie o para dar señales de “pobre de mí”. En otros casos quizá exageremos un enfado para conseguir o evitar algo.

Distinguir las es muy importante para optar por la solución más adecuada a cada caso, y que no acabemos tratando un enfado como si se tratase de un miedo o de tristeza, lo que equivaldría a tratar de curar una alergia con antigripales en lugar de con antihistamínicos.

¿Y cómo puedes descubrir de qué tipo de emoción se trata? a modo de detective, puedes hacerte algunas preguntas de exploración que te ayuden a ahondar en lo que sientes, a ser más consciente y a encontrar la solución más adecuada en cada momento.

Para ello toma **lápiz y papel** y vamos con la práctica:

Elige una emoción que estés sintiendo estos días de manera recurrente. Puede ser miedo, tristeza, enfado, elige una que te esté resultando desagradable. Y vamos a ahondar juntos en esta emoción, solo hasta donde tú quieras.

Lo primero déjate sentir. Puedes cerrar los ojos llevando tu atención al cuerpo y **preguntarte:**

- ¿Dónde y cómo **la percibo** en mi cuerpo?
- Dale **bienvenida**, déjala llegar, permítete observarla, escucharla en el cuerpo.
- Puedes preguntarle ¿cómo te llamas? Puedes **poner nombre** a tu emoción.

Ahora vas a identificar si se trata de una emoción primaria, secundaria o instrumental:

- **Para descubrir si es primaria pregúntate** ¿Es esto lo que siento de verdad? ¿lo que hay en el fondo? ¿es mi emoción más central?

- *Para descubrir si es secundaria* pregúntate ¿Siento algo más detrás de esto? ¿más en el fondo? ¿siento algo por debajo de lo que estás siendo consciente?
- *Para descubrir si es instrumental* pregúntate ¿Estoy tratando de conseguir algo con esta emoción?

En el caso de que la emoción sea primaria, vamos a descubrir si se trata de una emoción saludable o no. Para ello, investiga si se trata de una respuesta a algo que está ocurriendo ahora o si es una respuesta a experiencias pasadas, como una sensación familiar de estar atascado que sientes de manera habitual con situaciones que se repiten. Para ello puedes preguntarte:

- ¿Es una emoción **proporcionada** a lo que ocurre ahora?. En ese caso síguela pues **es saludable** y da la respuesta que necesitas de acuerdo a lo que estás sintiendo. Protegerte, cuidarte, poner un límite, darte espacio para aceptar lo que sea que has perdido, etc
- ¿Responde a **algo más** que lo que está ocurriendo ahora?, ¿responde a algún patrón o malestar recurrente?, ¿a alguna una sensación de estar atascado que se me repite en más ocasiones? En este caso, probablemente estás ante una **emoción no saludable**, por lo que te invito a completar estas frases para comenzar a cambiar tu emoción:
 - **Me siento ...**

- **Necesito**
- **Desde hoy voy a comenzar a cubrir mi necesidad haciendo**



Sección 05

El silencio y la gratitud: claves para dejar ir

Gema Sánchez-Cabezudo Niño
Coach PCC



Estamos en una situación de cambio y necesitamos entender que aunque deseamos volver a la normalidad de nuestras vidas, ya nada será igual a como era antes.

Dejar ir significa no aferrarte a tus contenidos del pasado, ni a tu ideal de futuro. Solo vivir el **presente**. Pero, ¿cómo podemos vivir el presente?, ¿cómo permanecer en presencia ante la vida?

Cuentan que en cierta ocasión, un estudiante de yoga preguntó al maestro dónde se hallaba la esencia de la vida, lo eterno, lo infinito. El maestro no le respondió, por lo que el discípulo continuó preguntando una y otra vez sin que el maestro despegara sus labios, guardando un perfecto silencio.

Al final dijo el maestro: “te lo he estado explicando pero tú no me entendiste. No pudiste oír... ¿qué puedo hacer yo? La esencia de la vida, lo profundo, lo infinito no pueden ser explicados. Pero puedes conocerlos a través del silencio”.

Ninguno de nosotros puede conocer lo que nos deparará la vida. Y es que, amigos y amigas, a veces no encontramos respuestas porque la respuesta es el **silencio**.

Continuamos enganchados a los acontecimientos, a nuestras expectativas. Analizando una y otra vez las circunstancias. Dictando como deberían o como no deberían ser nuestras experiencias...

El silencio es quietud, es **liberación**. Es el mejor método para conservar la energía y reequilibrar nuestro ser profundo.

El silencio no es tristeza. No es ausencia de sonido. No es mente en blanco. No es callar por callar.

El silencio es espacio para poder elegir y no para reaccionar. Es permitir que la vida sea, que la vida se expanda y se dilate.

Pero rechazamos el silencio porque el silencio no tiene límites ni forma. Y no se puede definir.

Y como no soportamos la incertidumbre, la ausencia de control, llenamos nuestra cabeza y nuestro corazón de contenidos externos como si fueran nuestros. Nos llenamos de prejuicios, de estereotipos, de premoniciones... Creyendo que así nos llenamos de sentido.

Sin embargo, cuantas más explicaciones, cuantas más justificaciones, más vacío sentimos. “Necesitamos mucho ruido de fuera para poder tapar el ruido que hay dentro”.

Cuando hay silencio interior, cuando no quiero imponer mi verdad al mundo, el sonido externo no me influye. Hay armonía. Hay paz. Estás en comunión con **TODO**. Te permites nacer a cada instante presente.

Cuando escuchas y hablas desde tu espacio interior de silencio, las palabras son distintas. Las conversaciones son distintas. Nuestra relación con el mundo cambia. Nos sentimos más en paz.

Pero ¿Cómo puedo vivir en paz en una **situación de adversidad**?

Dice el Dalai Lama que existen dos formas de ser feliz; una es “*tener lo que uno quiere*”, la cual resulta poco efectiva por su improbabilidad. La segunda es mucho más certera, “*querer lo que uno tiene*”.



Ya lo decía mi abuelo, es de bien nacido ser agradecido.

La **gratitud** es una de las fuerzas más poderosas que puede movilizar a una persona. Se trata del sentimiento que experimentamos al reconocer un favor o beneficio que se nos ha concedido.

Al sentir gratitud, deseamos **corresponder** el mencionado favor de alguna manera a través del agradecimiento

Ser agradecido no sólo trae cosas buenas a nuestras vidas, sino que también nos hace valorar más y más las cosas que ya tenemos. Pensar sólo en el aspecto negativo no ayuda a encontrar soluciones y destruye la paz de la mente. Reconocer lo que la vida nos ofrece nos llena de recursos, y un corazón lleno es un corazón pleno. Cuando nos sentimos agradecidos, aceptamos que hemos recibido un **beneficio**, reconocemos su valor y el aporte que nos ofrece contar con ello.

Te invito a habitar la plenitud desde la práctica de la gratitud.

Una idea puede ser llevar un **diario de gratitud**. Anotar cada día hasta cinco razones por las que sientes gratitud o te sientes agradecido. Así como quién es el responsable o proveedor de esas cosas buenas. Si no se te ocurren cinco razones, escribe tantas como se te ocurran.

Apuntarlas te ayudará a fortalecer tus sentimientos de gratitud y podrás volver a revisar la lista y recordar esas bendiciones que te inspiraron agradecimiento.

Hay muchas razones por las que estar agradecido. Desafortunadamente, muchos de nosotros nos olvidamos de ellas porque estamos muy ocupados echando de menos lo que no tenemos.

Si esta noche al acostarte no sabes que agradecer hoy, hazme un favor y ¡Mírate al espejo!

-Cada día, cuando te despiertes, piensa "hoy me siento afortunado de estar vivo, tengo una preciosa vida humana, no voy a desperdiciarla"- Dalai Lama



Sección 06

¿Quieres recuperar la confianza? Tu cuerpo sabe como hacerlo

Manu Aduna
Coach PCC



Cuando queremos tener **confianza** normalmente recurrimos a la mente, nos llenamos de mensajes, nos decimos cosas como por ejemplo “no pasa nada”, “puedo hacerlo”, “no es para tanto”, estos mensajes no siempre funcionan.

Sabemos que mente, cuerpo y emoción trabajan en **coherencia**. Así si por ejemplo tengo miedo, esta emoción quedará reflejada en la calidad de mis pensamientos, los mensajes que me digo y en mi **cuerpo**, con tensiones corporales, respiración alta, ojos más abiertos...

Podemos aprender a ser más **efectivos** con nuestros mensajes en vez de decirnos con las diferentes técnicas, algunas de las cuales enseñamos en Crearte.

Sin embargo, la propuesta de hoy es distinta, es **experiencial**, vamos a trabajar desde el cuerpo para intervenir en la emoción y en la mente. Así si queremos regresar a la confianza, ¿cómo esta posturalmente?, ¿cómo se siente en tu cuerpo?

Como si de un mapa se tratase le invitamos a comenzar con un **dónde estoy** y donde **quiero estar**, ¿cómo esta nuestro cuerpo en este momento?, ¿cuánta confianza siento? ¿y cómo es mi cuerpo de la confianza?.

Puesta en práctica:

Antes de comenzar dos **recomendaciones**:

Una, busca una **intención** para esta práctica, ¿Para qué quiero yo la confianza? ¿En qué entorno me gustará aplicar lo que aprenda hoy?, ¿Para qué es importante tener esa confianza?, cuando las cosas tienen un sentido, nos resulta más interesante hacerlas.

Y dos, solo **“jugando”** se aprende a jugar, es mejor que lo **practiques** para poder entender lo que estoy tratando de decirte, pues de otra manera seguirás trabajando con la mente, que no es el propósito.

Así que, estas listo, estas lista... ¡a jugar!, tómate ahora un momento para ti, donde creas que no vas a ser interrumpido.

Pon los pies bien asentados en el suelo, separados a la altura de las caderas, deja tus brazos caer a los lados, tu columna recta, la cara ligeramente inclinada hacia el pecho y tomate unos instantes para observar..... ¿qué sientes? ¿Cómo esta tu respiración? ¿Cuánta tensión muscular sientes? ¿dónde? ¿qué te dice tu mente? **Observa**, no modifiques nada, tan solo observa.

Ahora vamos a nuestro destino, imagina un lugar donde sientas **confianza plena**, quizás un lugar de intimidad, un entorno conocido.... ¿lo tienes?, recuerda como esta tu cuerpo en esa situación, tu respiración, tu tensión muscular, tus pensamientos... o tus no pensamientos...

En este momento te invito a tomar en un **papel** nota de en qué lugar quieres ganar confianza y de lo que sabes de cómo es la confianza en tu cuerpo. Luego, después de la práctica, te pediré que registres lo que estas aprendiendo y lo compares con esto que apuntas ahora.

Bien, pues hora de **preguntar al cuerpo...**

Vamos a observarnos en orden, un escáner corporal, chequeando el cuerpo, poco a poco, **explorando** la no confianza y la confianza, registrando esta última cuando la encontremos.

Empezamos con los pies, camina normalmente



al principio, ve sintiendo el contacto con el suelo, la madre tierra que con su gravedad siempre nos acoge, ve sintiendo los dedos, explorando, separándolos y apretándolos, prueba a caminar sobre los talones, luego sobre las puntas, por el peso sobre un lateral de los pies, sobre otro, gira los tobillos, juega, tomate un tiempo para probar y **busca ese lugar** de la confianza.... ¿cómo tengo los pies cuando estoy en confianza?

Ahora observa las **piernas**, la tensión o distensión de los gemelos, de los cuádriceps, observa si tu costumbre es bloquear o no las rodillas, que te ofrece más confianza, pero no lo hagas desde la mente, prueba.... Pregúntate ¿Cómo se siente mi cuerpo en confianza?

Si eres de las personas que no notan nada al hacer el ejercicio, no pasa nada, sigue probando un poco más, quizás llegue más tarde o quizás este ya pasando y aún no lo has percibido.

Y sigue con las **caderas**, prueba a ponerla retraída hacia atrás, o descargada hacia adelante, observa la tensión/distensión en la musculatura de los glúteos, de los músculos del suelo pélvico, juega apoyando el peso en una pierna y en la otra, balanceando hasta que encuentres el punto donde tu sientas que estas más en confianza.

Observa ahora tus vísceras, aprieta y dales espacio. Sigue con tu espalda, tus escapulas, hombros, brazos, manos.... **Tensión** y **distensión** o un punto intermedio. Presta atención especial a tu plexo solar, debajo justo del esternón, mételo para dentro y sácalo, busca tu lugar de mayor confianza.

Quizás con demasiada tensión **sientas** que no es bueno para tu confianza, quizás con demasiada distensión te sientas demasiado confiado para lo que pretendes, pero sobre todo escúchate a ti, a tu cuerpo, que ya lo sabe y al preguntarle te regala es valiosa información.

Vamos ahora a tu **respiración**, prueba a respirar agitado y tranquilo, desde el vientre y desde las clavículas, a respirar de forma completa, a bloquear la respiración y dejarla libre...tomate tu tiempo, la respiración es para mí nuestro mejor cómplice para localizar emociones, también para intervenirlas. ¿Cómo es tu respiración de confianza?

Seguimos con el cuello, la garganta, juega con voz aguda y grave, callando y hablando, levantando el mentón y guardándolo... Observa tu mandíbula, labios, abre, cierra, aprieta, sonríe, tus ojos, frente... la **cara** para mi es el mayor “chivato” de emociones y también es un buen lugar de intervención para las mismas. ¿Cómo es para ti la confianza?

Ya hemos terminado la exploración, te invito a **registrar** todos lo que has observado en cada parte de tu cuerpo, compáralo con lo que escribiste al principio, ¿no es maravillosa la sabiduría de tu cuerpo?.

El aprendizaje cognitivo lo hacemos mayoritariamente por instrucción, el corporal por repetición, por eso mismo te invito a preguntarte ¿Qué gestos, tensiones, movimientos estas teniendo? ¿a qué estas entrenando?

¿Te apetece **entrenar** la confianza?

Si la respuesta es sí, te pido que encarnes y exageres tu cuerpo de no confianza, sea lo que sea que para ti signifique, que lo vivas al máximo, luego poco a poco lo puedes ir soltando, dejando ir, con la intención de aprender a detectarlo lo antes posible, luego la idea es que de ahí vayas a tu cuerpo de máxima confianza. **Aprendiendo** así el camino de la no confianza a la confianza completa. Hazlo varias veces con tiempo, entrénalo, pues te será muy útil cuando lo necesites.



Sección 07

Enraizando tu confianza básica. Práctica de meditación

Beatriz García Ricondo

Coach MCC

Socia Directora de Crearte Coaching



Te traigo como tema de reflexión y práctica juntos, la confianza y cómo alimentarla.

Como todos sabemos la **confianza** es el mejor antídoto frente al miedo. Y por tanto, muy necesaria en estos días en que la incertidumbre, el no saber, la ansiedad, la preocupación y tantas otras emociones y sensaciones de la familia del miedo, esperan agazapadas, acechando para saltar sobre nosotros en cuanto nos descuidamos.

Cuando pensamos en la confianza, existen **tres lugares** en los que poner la atención: confianza en uno mismo, confianza en los demás, y confianza en la vida.

Te invito a testar en cuál de estas confianza sientes que tienes más **raíces**, y en cuál / cuáles menos.

Hay quien tiene más confianza en si mismo, y le cuesta delegar, soltar el control, confiar en los demás o en que las cosas se desarrollarán del mejor modo posible. Hay otras personas que confían más en los demás que en si mismos, y buscan refrendar sus opiniones, sentirse validados por otros, apoyarse en la seguridad que le aportan otras personas

Sea cual sea tu caso, encontrar una **sano equilibrio** entre estas tres confianzas te ayudará a sentirse más seguro y transitar tus miedos con coraje y sabiduría.

Muchas tradiciones indígenas y espirituales nos hablan de los 4 poderíos o elementos que representan las fuerzas de la naturaleza, y por tanto nuestra propia fuerza como parte

indisoluble que somos de la Naturaleza. La **Tierra** que conforma tus huesos, el **fuego** en tus órganos, el **aire** que insufla vida al cuerpo a través de tus pulmones y cavidades, y el **agua** en tu sangre y en el resto de líquidos del cuerpo.

Cuando acudimos al mapa que nos ofrecen los centros de energía en nuestro cuerpo, también conocidos como chakras, nos encontramos con que el primer centro de energía, en la base de nuestro tronco, en la zona del perineo, se relaciona con nuestra confianza básica, con nuestra energía vital, la que tomamos de la tierra.

De modo que te invito a descubrir una forma de **enraizarte** en nuestra “Tierra” a través de una practica de meditación.

Para ello acomoda tu postura de modo que adoptes una postura estable, enraizada, como una montaña bien asentada e enraizada en la tierra

Haz tres respiraciones profundas y ve cerrando tus ojos para conectar con tu cuerpo.

Si lo necesitas, realiza cualquier ajuste en la postura que te ayuda a potenciar tu estabilidad y comodidad.

A medida que vas respirando, vas sintiendo tu cuerpo como un gran árbol enraizado a tu tierra. Protegido, seguro, fuerte, estable y flexible a la vez. Un árbol que desde el lugar donde está ha visto y ve la vida pasar con sabiduría, paz, claridad, neutralidad, ...



Te permites conectar con la savia que te recorre desde las raíces, que nutre tu cuerpo, tu tronco, tus ramas. Sientes como esa savia circula por tu interior, llevando lo que necesitas a todos los rincones de tu cuerpo.

Y ahora te invito a llevar tu atención a tus **raíces**:

- Observa una raíz profunda que emerge hacia el interior de la Tierra y que representa a todo tu **linaje paterno**, padre, abuelos ... y todos los que antes que ellos te sostienen desde tiempos inmemoriales y que han hecho posible que hoy estés aquí... con su fuerza, grandeza, ... con esa conciencia colectiva de ser parte algo mucho más grande ... que
- Observa otra raíz profunda que emerge hacia el interior de la Tierra y que representa a todo tu **linaje materno**, madre, abuelos ... y todos los que antes que ellos también te sostienen desde tiempos inmemoriales y que han hecho posible que hoy estés aquí... con su compasión, su cuidado ... con esa conciencia colectiva de ser parte algo mucho más grande ...
- Observa otra raíz profunda que emerge entre las anteriores, hacia el interior de la Tierra y que representa tu **ser esencial**, con todas tus cualidades, resolución, apertura, seguridad, flexibilidad, creatividad, intuición, tu verdad, la verdad sobre quien eres .. Conecta con todas esas cualidades que eres tú y

que te enraízan a tu tierra, al presente, al cuerpo, a la respiración.

- Observa otra raíz profunda que emerge junto a la anterior, hacia el interior de la Tierra y que representa **todos tus Recursos**, pasados, presentes y futuros, con Conecta con todos esos recursos que eres tú y que te enraízan a tu tierra, al presente, al cuerpo, a la respiración.

• Observa ahora como tus raíces se **hunden** en la tierra, se **expande**, y se encuentran entrelazándose con las raíces de otros muchos árboles que como tú, se elevan hacia al cielo, brindando su ramas y sus frutos a la vida que te protegen y te sostiene. Siente el contacto de esos otros árboles que te acompañan en este bello paisaje que es la vida, que te apoyan, te sostienen, y te ofrecen la mano en este caminar.

Y ahora consciente de la profundidad de tus raíces, te invito a llevar tu atención a tus ramas, a tus frutos, al contacto con la brisa, con la luz, con el espacio que rodea.

Mientras que poco a poco, vas volviendo aquí y ahora.

CREANDO
espacios de
CONCIENCIA



Sección 08

Creas lo que crees

Nora Zarraluqui Fourcade

Coach ACC



Lo primero que tenemos que tener presente es que nosotros somos la **suma** de nuestros pensamientos o creencias, nuestras emociones y nuestros comportamientos. Cuanto más alineados estén más agradable será la vida que estemos viviendo. Y no hablo solo a nivel general, sino también de manera específica.

¿Cuántos de nosotros hemos escuchado alguna vez la frase: Somos un 10% lo que nos pasa y un 90% como nos enfrentamos a ello?

A lo largo de cada día nos encontramos con muchos Inputs y estímulos externos que percibimos a través de nuestros sentidos e interpretamos en función a nuestras creencias, juicios y prejuicios. La manera en que **interpretamos** estos estímulos se transformará en la realidad que vivamos.

Pongamos como ejemplo una situación actual que nos está afectando a todos como es el caso del estado de emergencia en el que nos encontramos y la necesidad de quedarnos en casa. Ante esta situación que nos ésta pasando, tenemos distintas maneras de **afrentarlo**.

- Si creo que esta situación es una desgracia, negativa, una tragedia, horrible... lo más seguro es que las emociones que me afloran sean de frustración, de enfado o ira, de resentimiento, de preocupación, desesperanza o incluso tristeza...

Estas emociones más allá de calificarlas como buenas o malas, seguramente para esta situación sean emociones limitantes o que no nos impulsen a salir de esta situación o llegar a un estado de calma.

Siendo así, si mis pensamientos son de desgracia y mis emociones son **limitantes** posiblemente las acciones que

emprenda o mis comportamientos sean de irritabilidad, de no proactividad, de pasotismo... y esto me lleve a una realidad y por lo tanto un estado presente poco favorable. Por ende y si pensamos que esta situación se puede prolongar en el tiempo mi futuro tampoco parece posible que sea muy luminoso, agradable o feliz....

- Si, por el contrario, ante esta situación empezamos a generar pensamientos del tipo:

1. Que buena **oportunidad** para dedicarme a hacer esas cosas en casa que hasta ahora no he tenido tiempo, tipo ordenar armarios y cajones, donar ropa, limpiar el microondas...
2. Gracias a esto voy a tener más **tiempo** para poner al día todo lo que tengo retrasado.
3. Por fin voy a poder tener tiempo de empezar a estudiar el curso de Experto en Coaching Online de Create

O incluso pararnos a pensar ¿Qué me puede traer de **beneficioso** esta situación?

Si **enfocamos** en esta dirección los pensamientos que tengamos, lo más seguro es que las emociones que nos acompañen sean emociones más de curiosidad, de tranquilidad, de alegría e incluso de esperanza.

Si el camino que empezamos a transitar va más encaminado en estos pensamientos, en estas emociones, lo más seguro es que nuestros **comportamientos** también estén alineados y nos encontremos provocando nuevas situaciones, inventando nuevos escenarios, desarrollando nuestra proactividad y estimulando nuestra creatividad.



Si esta es la realidad que creamos, si este es nuestro presente, lo más seguro es que el futuro o escenario futuro ante el cual nos encontremos sea bastante diferente al que pintábamos en el ejemplo anterior. Posiblemente hablemos de un futuro más activo, con más opciones, con más posibilidades..

Siendo así podemos confirmar que en función de lo que creemos antes esas situaciones que se nos den, de esa misma forma crearemos nuestro futuro. **CREAMOS LO QUE CREEMOS.**

Y cuando hablo de situaciones me refiero a todo tipo de situaciones, ya sea este ejemplo que he indicado que nos afecta a toda y todos, como situaciones de conflicto, de mi predisposición ante nuevas situaciones, de relaciones interpersonales incluso de pensamientos recurrentes que nos pueden venir, ideas o escenarios mentales.

Realmente se trata de **qué actitud** adopto ante cada nueva situación que acontece en mi vida y la manera de vivirla.

Aquí os presento un poco este recorrido del cual os vengo hablando, como podéis ver (más allá de mis dotes artísticas) a través de nuestros sentidos y de esas gafas que llevamos en cada momento percibimos las situaciones que se dan a nuestro alrededor. En base a esta **percepción**, como hablábamos provocaré una serie de pensamientos que me llevarán a sentirme de determinada manera y esto influirá en los comportamientos o acciones que emprenda generando una realidad o presente que estará directamente relacionado con mi futuro inmediato. Evidentemente este futuro inmediato tendrá una relación directa con mi futuro medio que posiblemente impacte en mi futuro más lejano.



Por eso a través de este directo os invito a que, aprovechando esta suerte de días de en los que nos encontramos y podemos dedicarnos un poco más a la **contemplación** y la meditación, meditéis cual ese futuro en el que realmente os gustaría encontraros en el día de mañana. Y desde allí hagáis este recorrido de manera inversa. Y os preguntéis

Si este es el futuro lejano o medio en el que quiero encontrarme, como ha de ser mi futuro inmediato (y siempre hablando de lo que esta en nuestra mano y depende íntegramente de **nosotros**)

Y para conseguir que mi futuro inmediato sea este, ¿qué debería estar pasando en mi situación presente? ¿Cómo debería ser mi realidad?

Según esta respuesta, la siguiente pregunta será ¿qué **acciones** debería estar tomando para que mi realidad/ mi **presente** fuese así?

¿Y para comportarme de esa manera, que **sentimientos** o emociones tendría que estar albergando en mi interior?

¿Qué tendría que **pensar** entonces ante la situación X para poder desarrollar ese tipo de emociones?

Y desde allí es desde donde realmente podréis empezar a **cambiar** este recorrido para crear el futuro que estáis esperando.

Sección 09

Cuatro claves frente al estrés

Beatriz García Ricondo

Coach MCC

Socia Directora de Crearte Coaching



¿Qué es el estrés y cómo funciona?

Los seres humanos, cuando nos sentimos amenazados, estamos sometidos a las mismas reacciones fisiológicas que presentan otros animales. Se dispara en nosotros, de manera casi instantánea, una **reacción de lucha o huida** mediada por nuestro sistema nervioso autónomo.

Poco importa que se trate de una amenaza física o de una más abstracta dirigida contra nuestra sensación de identidad o nuestro bienestar. En ambos casos, la respuesta es similar.

Un estado de **hiperexcitación fisiológica y psicológica**, caracterizado por una gran tensión muscular y por la activación de fuertes emociones como el miedo, la ansiedad, la ira, la rabia, etc.

La reacción de lucha o huida, desencadena en nosotros una rápida cascada de activaciones del cerebro y del sistema nervioso. Lo que conlleva la liberación de las llamadas **hormonas del estrés**. Entre ellas, las catecolaminas que se descargan muy rápidamente en respuesta a una amenaza aguda y el cortisol que se libera de forma más lenta.

Esta reacción nos ayuda a estar muy alerta ante una amenaza, activando nuestro sistema simpático que acelera las cosas e incrementa nuestra presión arterial para que nuestro corazón bombee más sangre a nuestros músculos largos por si tenemos que huir o luchar.

Son muchas las situaciones estresantes o estresores, tanto internos como externos, que pueden desencadenar esa cascada de sensaciones y conductas a las que llamamos reacción automática o habitual al estrés.

Es fácil ver que esta reacción de lucha o huida aumenta nuestras probabilidades de supervivencia ante situaciones que amenacen

nuestra vida. El problema es no poder controlarla y no saber cómo modularla en situaciones en que las que sin haber una amenaza inmediata y aguda contra nuestra vida, actuamos como si la hubiera.

¿Cómo responder frente el estrés?

Hay muchas formas insanas de tratar de controlar o regular nuestro estrés. La adicción al trabajo, llenar nuestra vida de quehaceres u ocupaciones, el uso de sustancias que cambien el estado de nuestro cuerpo o de nuestra mente, la comida, etc.

Sin embargo quedarte atrapado en el ciclo de la reacción insana al estrés no es inevitable. Son muchos los recursos y las alternativas de que dispones para abordar los problemas que tienes de un modo más sano, hábil y adaptativo.

La clave está en **dejar de reaccionar al estrés y empezar a responder él**. Responder implica **ser consciente** de lo que está ocurriendo mientras ocurre. Y es la alternativa sana a la reacción inconsciente frente al estrés. Lo opuesto a nuestros intentos inadaptados de enfrentarnos a él.

El simple hecho de descubrir que **no siempre tienes que crearte tus pensamientos y tus emociones**, te proporciona una gran libertad para responder de un modo más sano a las circunstancias cambiantes de la vida.

Claves para responder frente el estrés

Todos tenemos formas de pensar sobre el mundo, su funcionamiento y nuestro lugar en él, que nos ayudan a encontrar las explicaciones que necesitamos frente a lo que sucede a nuestro alrededor.

Estas formas de pensar llevan además consigo una elevada carga emocional. Ya sea en forma de emociones agradables o desagradables, según sean las circunstancias.



Sin embargo, cuando empezamos a observar nuestros pensamientos y emociones, nos damos cuenta de que muchos no son ciertos o, al menos, solo lo son parcialmente. Y que, pese a no ser ciertos, están creando nuestra realidad en la medida en que no nos los cuestionamos.

Nuestras pautas de pensamiento influyen enormemente en cómo vemos la realidad, en lo que creemos o no posible, en nuestra confianza sobre en qué medida podemos o no cambiar las cosas, y en los felices o desagraciados que nos sentimos.

El doctor Jon Kabat-Zinn indentificó **cuatro pautas** de pensamiento que, a modo de claves, representan un paraguas frente al estrés.

- **1ª Clave: OPTIMISMO:**

El doctor Martin Seligman, padre de la psicología positiva, ha estudiado durante años las diferencias de salud entre las personas básicamente optimistas y las pesimistas.

Estos dos grupos se explican de modo diferente las causas de los acontecimientos “adversos” que les suceden en la vida.

Los básicamente pesimistas tienden a culpabilizarse y a pensar que los efectos de lo que ocurre se alargarán en el tiempo y se extenderán a otras facetas de sus vidas. Mientras que los optimistas ven estas situaciones como provisionales sin entrar en proyecciones globales que les lleven a desproporcionar las cosas.

A modo de **antídoto frente al pesimismo**, cada vez que te sorprendas con un pensamiento desagradable sobre lo que

sucede, di en voz alta la palabra **afortunadamente**, y completa la frase con todo lo positivo que puedas extraer de la situación.

- **2ª Clave: AUTOEFICACIA:**

La autoeficacia es la creencia en nuestra capacidad para influir en los acontecimientos concretos de nuestra vida. Refleja nuestra confianza en la capacidad de hacer cosas, aunque nos enfrentemos a situaciones nuevas, impredecibles y/o estresantes.

Ésta aumenta cuando logramos cosas que nos parecen importante, y cuando nos inspiramos en lo que hacen otras personas.

Quando confiamos en nuestra capacidad de llevar nuestras decisiones a la práctica, nos comprometemos con actividades más desafiantes, ponemos más esfuerzo y somos más capaces de vencer las dificultades de la vida.

Para incrementar tu sensación de autoeficacia, elige una situación que te estrese, y separa lo depende de ti de lo que no. **Céntrate en lo que depende de ti, y márcate pequeñas metas** en las que poner tu atención.

- **3ª Clave: RESISTENCIA**

La resistencia psicológica es una buena vacuna frente al estrés. Las personas resistentes al estrés presentan niveles elevados de tres rasgos psicológicos:

- Control: las personas que puntúan elevado en control tienen la creencia de que pueden influir en su entorno y hacer que las cosas sucedan.



- Compromiso: quienes puntúan alto en compromiso dedican si mejor esfuerzo a las actividades que eligen
- Reto: y quienes puntúan alto en reto ven el cambio como algo natural que les permite aprender.

Para incrementar tu resistencia, trae a tu mente una **experiencia pasado que supusiese un reto y anota todo lo que aprendiste gracias a ella**. Ahora elije una situación que te estrese actualmente y pregúntate ¿qué puedo aprender gracias a esta situación?. Cada vez que sientas que flaqueas, recuerda todos los aprendizajes hechos y por hacer.

- **4ª Clave: COHERENCIA**

Los estudios ponen de relieve que las personas que sobreviven a situaciones extremadamente estresantes, muestran una gran sensación de coherencia caracterizada por tres componentes.

- Comprensibilidad como capacidad de dar sentido a su experiencia tanto interna como externa.
- Manejabilidad como confianza en los recursos de que disponen para hacer frente a las situaciones de la vida.
- Y significatividad como posibilidad de encontrar un sentido a los retos que se les presentan, junto a la posibilidad de comprometerse con ellos.

Para incrementar tu sensación de coherencia te invito a hacer un **listado de tu recursos internos**. Piensa cómo éstos te pueden ayudar a hacer frente a las situaciones de la vida, y cómo a través de ellos puedes dar un **significado a tu vida** no solo para ti, sino también para contribuir a tu alrededor.

Como dijo **Viktor Frankl**, superviviente de Auschwitz, neurólogo y psicólogo: “A un hombre se le puede arrancar todo menos una cosa, la última de las libertades humanas. La libertad de elegir la actitud con que se enfrentará a determinado conjunto de circunstancias. Es decir, la libertad de elegir su propio camino”.

Y si deseas continuar trabajando para mejorar tu gestión emocional y tu relación contigo y con los demás, pregúntanos sobre nuestros cursos de **inteligencia emocional, coaching y PNL**. Te ofrecemos formatos tanto presenciales como online. Elije el que mejor se adapte a ti.



Te invitamos a **suscribirte** a nuestro canal de **YOUTUBE**. Encontrarás estos y otros temas relacionados con el Coaching y el crecimiento personal.

[PINCHA AQUÍ: CREATTECOACHING EN YOUTUBE](#)

Y en nuestra web: **www.creattecoaching.com**

OXIGENA TU MENTE

Herramientas, reflexiones y meditaciones en confinamiento

Por CREATTE COACHING

© Create Coaching

Queda prohibida su divulgación, copia o distribución a terceros sin la previa autorización escrita de Create Coaching

You are hereby notified that any dissemination, distribution or copy of this communication is prohibited without the prior written consent of Create Coaching

Create Coaching S.L

Miguel Yuste ,17, 2ºA

www.creattecoaching.com

info@creattecoaching.com

El equipo de **Create Coaching**, formado por coaches certificados, entre los que nos encontramos pedagogos, psicólogos y profesionales de la educación y de la empresa, te deseamos coraje, consciencia y sabiduría para tu vida. Y para temas relacionados con tu salud te invitamos a consultar con un especialista en la materia.

