



CUADERNO DE
AUTODESCUBRIMIENTO

BULLET-ME

Ana Rizo Psicóloga

“Mi cuaderno del autoconocimiento”

¿Para qué hacerlo?

Porque no hay puente más directo entre el consciente y el inconsciente que la escritura. Y hacer terapia, es hacer consciente lo inconsciente.

Este cuaderno es un recurso terapéutico importante e indispensable en psicoterapia, que aparte de ser divertido es increíblemente bueno para incrementar tu autoestima, mejorar tus relaciones e incrementar tu capacidad de "darte cuenta".

Instrucciones

Sólo requieres rellenar con delicadeza y mucho corazón este cuaderno, que te llevará hasta rincones inexplorados de todo tu ser. Cuanto más materiales, dibujos, recortes y fotografías utilices, más bonito quedará.

Te encantará ojearlo de vez en cuando, darte cuenta de cambios o de logros ya en tu repertorio, y en unos años, lo cuidarás como algo muy tuyo.



CUARTO CAPÍTULO

Mi interior

MIS AFIRMACIONES

Está comprobado que pensamos, sentimos y actuamos en base a nuestras creencias. Estas se fueron instalando en nosotros desde el principio de nuestros días y es nuestra filosofía de vida.

También está comprobado, que la mayoría tenemos creencias que no nos ayudan, nos limitan, nos entorpecen, nos hacen sentir mal; “soy menos que los demás”, “no soy de esa gente que consigue lo que quiere”, “a la vida se viene a sufrir” ...etc.

Además, están ligadas a la tristeza, ansiedad, sensación de no control...

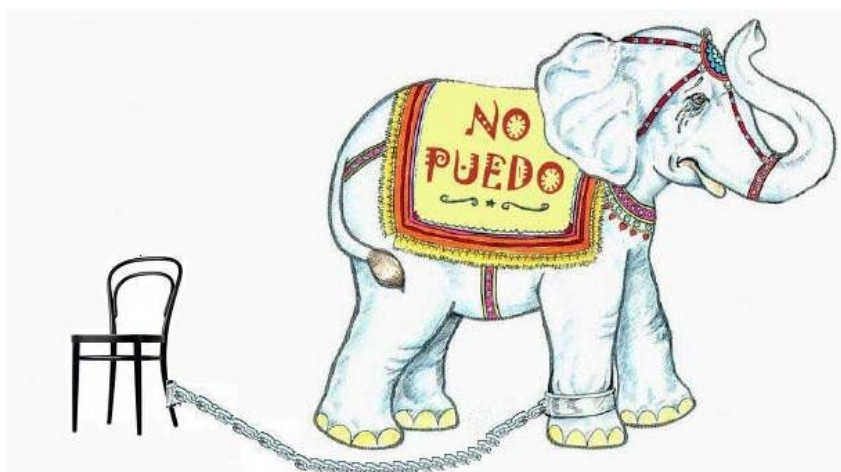
Completa con tus AFIRMACIONES FRUSTRANTES:

1. No merezco...
2. No puedo...
3. No tengo derecho a....
4. No valgo para...
5. Es imposible conseguir...
6. Soy incapaz de...
7. Es difícil hacer....
8. No es correcto/No está bien...

¿Son reales? ¿Cuándo las aprendiste? ¿recuerdas de quién?

Cámbialas, están impidiendo que vivas plenamente, ayúdate de tu gente y modifícalas.

1. SI merezco...
- 2.. SI puedo...
3. SI tengo derecho a....
4. SI valgo para...
5. Es POSIBL conseguir...
6. Soy CAPAZ de...
7. voy a probar a hacer...
8. No hago daño.....



NO IMAGINAS LO IMPORTANTE QUE ES VER LO BONITO DE TU VIDA Y ADEMÁS AGRADECERLO, provoca un cambio brutal dentro de ti, genera sensaciones placenteras, sensación de tener una vida con suerte y abundante, lo cual, motiva y activa, elimina el veneno de la queja....

Cuando agradezcas, recuerda ser preciso “estoy agradecida por haber recibido hoy la llamada de mi amiga, me hace sentir querida”. NO vale “doy gracias por tener salud”, eso es un topicazo que no genera cambio interno. Debe haber verdad en lo que escribas, y regodearte durante un ratito en eso que agradeces mientras te acaricias lentamente la parte superior del pecho. A esto se le llama, el abrazo de la mariposa y te ayuda a reforzarte las sensaciones placenteras.



“LA GRATITUD CONVIERTE LO QUE YA TIENES EN SUFICIENTE”

Dime, ¿por qué puedes dar gracias hoy? ;

A large area of horizontal blue lines for writing, with a vertical red margin line on the left side.

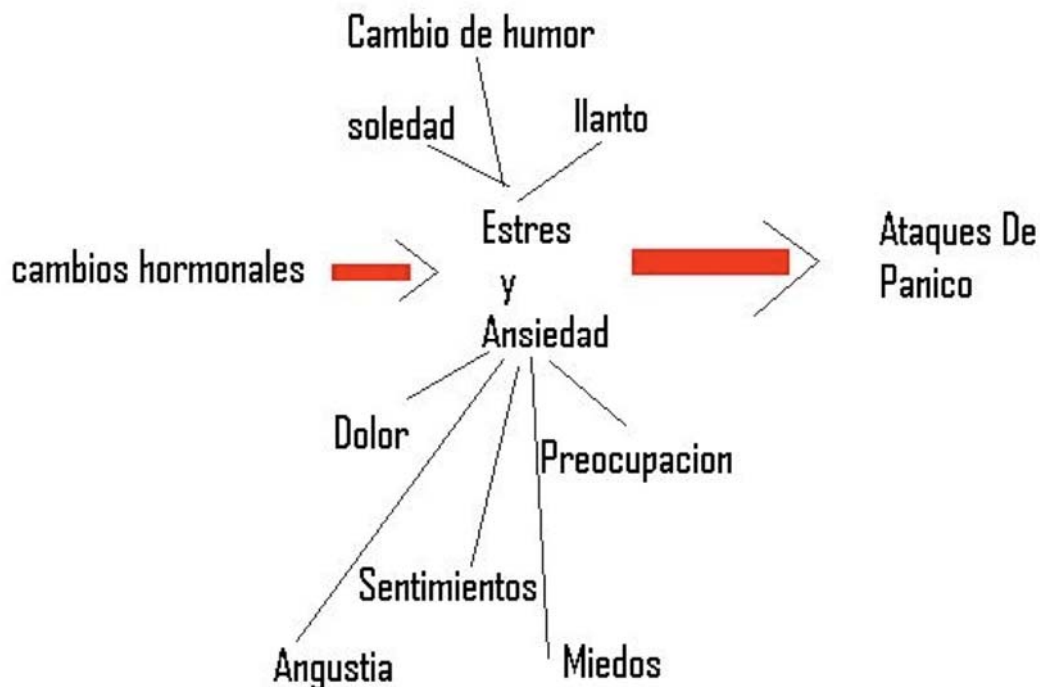
¿SABES QUE EFECTOS TIENE EN TI EL ESTRÉS?

- Cambia la expresión de los genes (los químicos que tu cuerpo produce altera los genes que determinan cuanta grasa acumulas, el rendimiento de tu sistema inmune, velocidad de envejecimiento y predisposición a enfermedades.
- Desgasta las glándulas suprarrenales, responsables de la regulación en la respuesta al estrés mediante cortisol y adrenalina. Si las glándulas están cansadas notará síntomas como: desbalance hormonal, agotamiento extremo, ojeras, envejecimiento prematuro, quistes en el pecho, sudoración excesiva, infecciones crónicas y piel seca.
- Daña partes críticas del cerebro, como el hipocampo, responsable de la memoria.
- Disminuye el sistema inmune.
- Aumenta la inflamación del cuerpo.
- Reduce la habilidad del cuerpo de metabolizar y desintoxicar.
- Aumenta la presión arterial y puede llevar a problemas cardíacos.
- Reduce la libido.
- Reduce niveles de magnesio en el cuerpo.
- Causa problemas digestivos e inflamación del intestino.
- Acelera el envejecimiento prematuro.



Verdad que te han subido los calores solo de leerlo? Lógicamente este estrés no tiene un efecto inmediato, son síntomas que se suelen ver a medio plazo, por eso mismo, no juegues con las posibilidades de modificar tu medio interno. ¡Gestiona tu estrés! ya claro! ¿cómo? →

"SON CONSECUENCIA DE CÓMO EVALUAS LAS CIRCUNSTANCIAS"



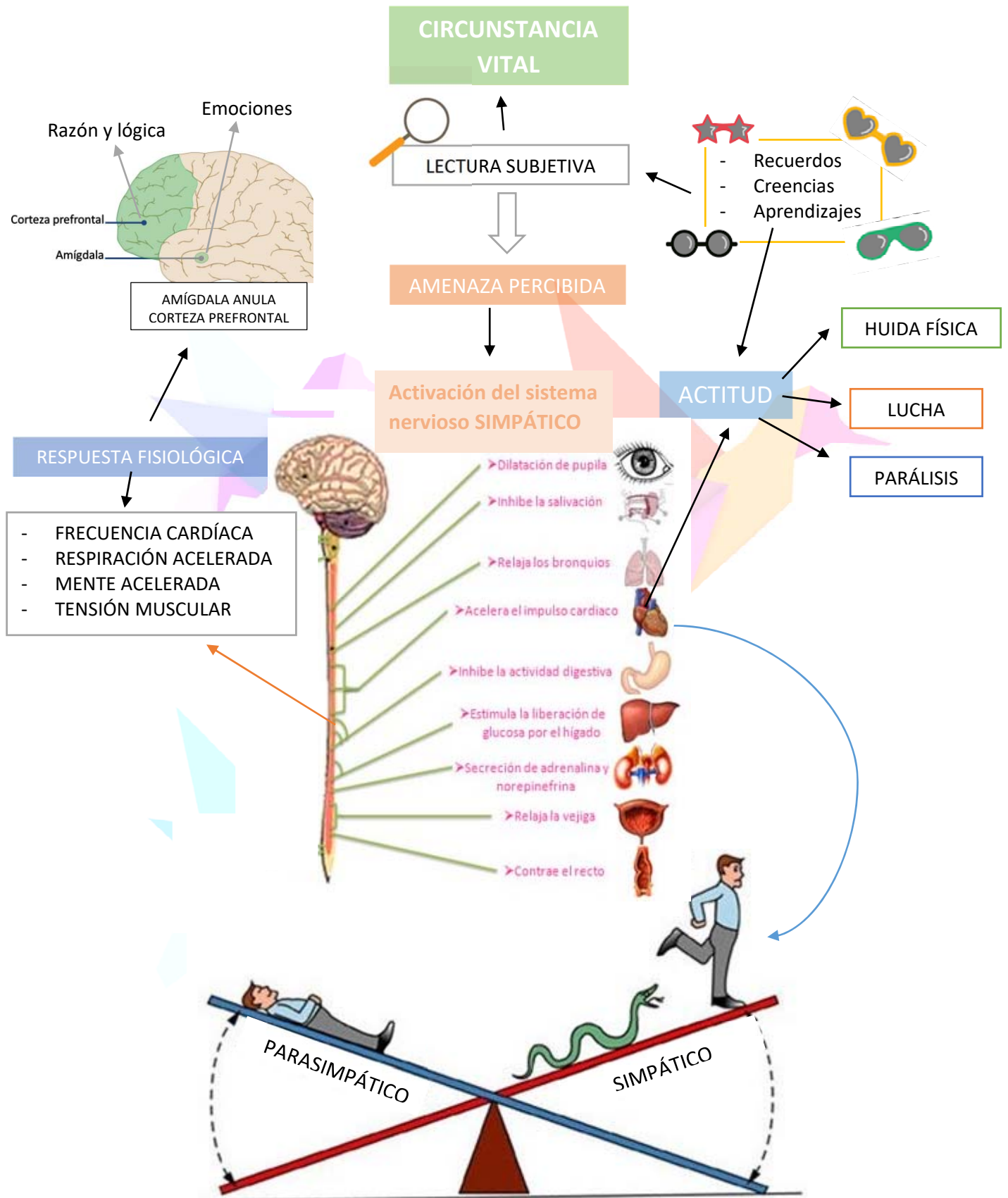
Como ves la ansiedad y el estrés son primos hermanos.

Primero debes saber que existen 2 tipos de estrés:

- Distrés: nuestro cortisol y nuestra adrenalina se disparan y nos bloquean.
- Eustrés: la química justa para mantenerse activado y motivado.

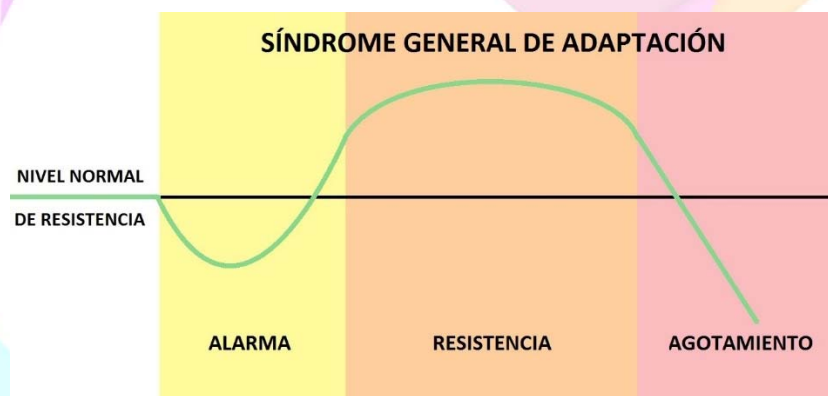
El estrés malo, si se mantiene continuado en el tiempo, estable o reapariciones, acaba condicionando nuestras vidas, generando sensación de ansiedad.

Por ejemplo: tengo mucho trabajo, me genera estrés, no voy a poder terminarlo, me van a despedir; ansiedad. veamos su mecanismo:



Como vemos en el esquema, la lectura de la situación es totalmente subjetiva, y depende de nuestro pasado; nuestras vivencias, creencias, aprendizajes..., ello nos colocará un filtro u otro en las “gafas de ver” la realidad. Si lo percibimos como amenazante (me provoca ansiedad, miedo, estrés, rabia...) mi sistema nervioso simpático (se encarga de activar todo el cuerpo para defenderse de peligros) se activa, convoca a todo el cuerpo y lo prepara para la actitud de defensa que también se aprende, y depende de la lectura que hacemos de la situación. Por ejemplo, si yo creo que en ese momento no puedo irme, aunque sea mi actitud habitual, probablemente me paralizaré.

La activación fisiológica tiene partes comunes entre todos los seres humanos que son los que muestran el esquema anterior, pero hay personas que tienen además otros síntomas; piel de gallina, mareos, temblores, etc...



Este proceso de activación es un pico, nunca podríamos permanecer mucho tiempo arriba, y cuando baja, baja a la misma intensidad que subió, si he tenido un ataque de ansiedad fuerte, el bajón de después será también fuerte.

Así que, sabiendo todo esto, créate un esquema personalizado sobre cómo reacciona tu cuerpo ante las amenazas:

- ¿qué me provoca ansiedad por lo tanto considero amenazante?
- ¿cómo suelo reaccionar, cual es mi actitud?
- ¿y qué noto en mi cuerpo?
- ¿Cuánto tardo en volver a la normalidad?
- ¿Qué estrategias me sirven para reducir la ansiedad?

"EL CUADRO DE MI ANSIEDAD"



