

OUTFRONT

@QUEBUENMOOD

409-002

OUTFRONT

@QUEBUENMOOD

409-003

OUTFRONT

@QUEBUENMOOD

409-003



DESCONEXIÓN

Sal y busca un lugar de la naturaleza, el que más te guste, donde te sientas en paz contigo mismo, al parque, al mar, al campo, toca el agua, escucha los pájaros, camina, corre.

Siente como su efecto te transforma. Trae un recuerdo de esta experiencia contigo.

Cuando te sientas estresado, vuelve a esta página y al ver este objeto y pensar en tu momento, sentirás alivio.



Traga aquí ese recuerdo, dibuja o descríbalo.

ANABELLA NOGUERA

M^oU^lD



5 4 3 2 1

Esta es una técnica que puede ayudarte a aterrizar en el presente cuando tu cabeza anda plantada por las nubes pensando en un futuro.

El objetivo es centrarse en una cosa concreta y dejar a un lado las preocupaciones.

Tu cerebro pondrá foco de atención en los sentidos dejando en un segundo plano los problemas y aspectos que en ese momento te están dando una sacudida.



- 5) 5 cosas que ves a tu alrededor: los árboles, el cristal de tus gafas sucias, tu figura esbelta en el espejo.
- 4) 4 cosas que puedes sentir: tus calcetines apretados, tu almohada acolchada, las páginas de este libro.
- 3) 3 cosas que escuchas: tu música favorita, los pájaros peleando en el balcón, los latidos de tu corazón.
- 2) 2 cosas que oler: el perfume de una dulce vela o el aroma de un rico café.
- 1) 1 cosa YUMMY: un bocado de tarta de chocolate, un caldito bien caliente.





ACERCA DE

LIBRO

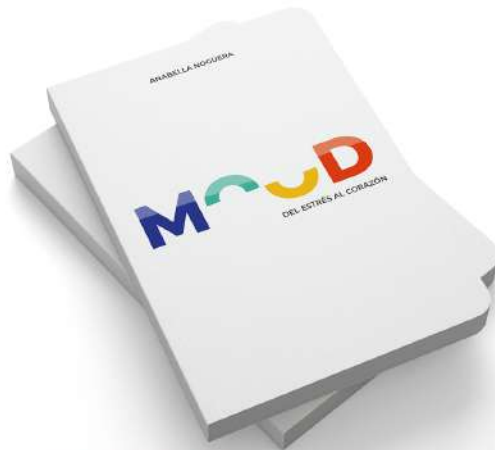
COMUNIDAD

CONTACTO

Un libro que cambiará tu forma de ver el estrés

Estás aquí porque quieres ser feliz

Comienza ahora



TIPS

Nadie entiende con lo que te toca lidiar

No es tan fácil tener veintitantos como parece desde fuera. En realidad tampoco es tan difícil. Lo cierto es que, como bien dicen los chinos, una crisis es un peligro pero también es una oportunidad. Esta etapa de tu vida supone un conjunto de retos para ti...

"NO TE ESTRESÉS"
¿QUE HAGO?

"DEJA DE QUEJARTE"
OK

"NO ES PARA TANTO"
¿QUE SUCEDE?

- 1) Permite la ambivalencia (a veces quieres comer al mundo y otras bajarle del barco).
- 2) Aceptar que lo único permanente es el cambio (y cuanto menos te resistas, es mejor).
- 3) Tolerar la frustración (no todo va a ser como quieres).
- 4) Aprender a reírte de ti mismo (reír para no llorar).
- 5) Gestionar la incertidumbre (te huyas independizado ya o no, te va a tocar convivir con ella).
- 6) Elegir el optimismo frente al pesimismo (puedes intentar cambiar la perspectiva).
- 7) Reorganizar tus prioridades (y comprender que no tienen porque coincidir con las prioridades impuestas por la sociedad).

SUEÑOS Y METAS

Cuando hayas conseguido dar el gran paso de reconocer cuáles son tus miedos, es entonces cuando debes reconocer tus propias metas y sueños. Este paso te permitirá evitar que el protagonista de tus dudas sea ese miedo que sientes y que no te deja avanzar.

Es importante que los objetivos que traces sean realistas a tu situación personal y actual. Por lo tanto no es bueno que te plantees un desafío imposible que lo único que hará será hacer daño a tu propia autoestima.

Define tu sueño

Repártelas en pasos

