

EQUILIBRIO EMOCIONAL





Hemos visto un montón de herramientas para gestionar las emociones. A continuación, las encuentras recogidas para que puedas consultarlas rápidamente cuando te sea necesario.

ENFADO/Ira/Rabia

AUTOCONTROL

- DISTANCIA FÍSICA EL LUGAR/PERSONA DETONANTE
- CANALIZARLA: PUÑOS, GRITAR, PATALEAR, ...
- RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

TRANSFORMACIÓN DE LA EMOCIÓN

- REPETIR 'TRANSFORMO LA RABIA/ENFADO/IRA EN ACEPTACIÓN/AMOR'
- DUCHA REAL O IMAGINARIA DE LIMPIEZA Y ARRASTRE EMOCIÓN.
- ANALIZAR PENSAMIENTOS IRREALES Y REALES
- ENCONTRAR SOLUCIONES A LOS P.REALES
- VUELVO Y REPARO O AFRONTO.

TRISTEZA

PARA LIBERARLA:

- TRATARNOS CON AMOR, RESPETO, DARNOS LO QUE NECESITAMOS.
- LLORARLO.
- HABLARLO.

Para TRANSFORMARLA:

- HACER ALGO QUE ME PONGA ALEGRE.: MÚSICA, SERIE, MONOLOGOS, STORIES DE Instagram GRACIOSAS, MEMES....
- REPETIR: "transformando/transformo la tristeza en alegría"

EL MIEDO

El **secreto para vencer al miedo** es:

HACERLO CON MIEDO

PASOS PARA VENCERLO:

1. Respiración diafragmática
2. Auto mensajes de valía y capacidad: He superado otras situaciones con anterioridad; estoy preparada para controlar esta sensación; yo puedo; soy capaz; es mi mente boicoteándome, pero este miedo NO es real... 'transformo el miedo en confianza'.
3. Hacerlo con miedo
4. Felicitarse
5. Así irás cogiendo experiencias de comprobación donde no pasa nada cuando afrontas y serás más capaz de afrontar nuevas situaciones de miedo en el futuro.

TÉCNICAS PARA PREVENIR O LIBERAR EMOCIONES

- Visualizar

HERRAMIENTAS DE VISUALIZACIÓN PODEROSA

- Lugar de relax: detalles temperatura, colores, olores, objetos, animales, (no personas).
- Revisualiza la escena ocurrida, **corta con unas tijeras imaginarias** el rollo de película que proyectas e imagina cómo quisieras que hubiera sido sobre todo centrándote en cómo te sientes.
- Imagina lo que sí: en este caso la emoción que deseas experimentar paz; calma, alegría, relax... Directamente vamos a ir al estado emocional y anímico que queremos alcanzar.
- **Mix_** Imagina y gesto: imagina y acompaña con un gesto con la mano que agarras la emoción en el lugar del cuerpo donde está localizada y la lanzas lejos, o a la papelera, al infinito, al espacio exterior...para su destrucción.

- **Meditar**

HERRAMIENTAS DE MEDITACIÓN PODEROSA

- Respiración consciente: en 3 tiempos, diafragmática u otras que vienen a continuación.
- Centrarte en liberar la tensión de tu cuerpo: vía respiración; ducha imaginaria de soltar...imaginación al poder.
- Repetir un mantra: SA TA NA MA; Yo soy paz; Me calmo...
- Fijar atención en un objeto y sus detalles: color, textura, forma, dimensiones, etc
- Contacto con la naturaleza visual, táctil : abrazar un árbol, respirar cómo huele; pararte, cerrar los ojos y respirar en contacto contigo y el lugar como un solo cuerpo.
- Acompasar tu respiración al movimiento de la llama de una vela.

- **Escritura terapéutica**

Cuando te sientas paralizada por el miedo; con un enfado de muy padre y señor mío o una tristeza en lo más hondo...escríbelo. Es liberador, sanador y lo más importante ¡funciona!

HERRAMIENTAS DE EQUILIBRIO Y PAZ INTERIOR

- **Soltar el enfado** cuando alguien te molesta.

Puedes practicarla en cualquier momento y lugar. *Te recomiendo, eso sí, cuando no estés frente a esa persona.*

Presiona suavemente el pulgar contra el dedo índice.

Después presiona el pulgar contra el dedo corazón.

Seguidamente sobre el anular.

Después contra el meñique.

Al tocarte el dedo índice di: LA

Al tocarte el dedo corazón di: PAZ

Al tocarte el dedo anular di: INICIA

Al tocarte el meñique di: CONMIGO

Respira profundo al pronunciar cada palabra.

- **Alejar miedos, preocupaciones, sentido incapacidad, no amada o valorada.**

Toma una respiración profunda por la nariz y espira por la boca.

Con cada inspiración, expande el diafragma (hacia afuera) y, al espirar, contráelo hacia dentro y hacia arriba.

Profundiza la respiración con cada inspiración y espiración.

Al inspirar, recita mentalmente este mantra: «Soy suficiente».

Al espirar, di: «Estoy a salvo».

Inspiración: «Sé que soy importante y válida por como soy».

Espiración: «Abandono mis miedos respecto a no ser amada o aceptada y doy la bienvenida a sentirme plena».

Continúa con este mantra mientras inspiras y espiras.

- **Conciencia y transformación** de emociones.

Tómate un momento para sentir esa emoción en el cuerpo.

¿Dónde está localizada?

Estómago, pecho, cervicales, cabeza...

¿Cómo la sientes?

Descríbelo en detalle (un nudo que oprime el estómago; un peso en el pecho; un volcán estallando y expandiéndose desde el vientre...) para poder identificarlo fácilmente cada vez que surja y transformarlo antes.

A continuación durante **90 segundos inspira y espira con profundidad**, permitiéndote experimentar esa emoción en su totalidad.

No la niegues, ni la resistas.

Solamente estate presente con ella y respira. Pasados los 90" (puedes ponerte una alarma) observa el cambio en tu cuerpo, en tu mente y en tus acciones.

- **Descargar tensión, reequilibrarte, conecta contigo, relajarte.**

Camina descalza.

Preferiblemente sobre hierba, pero puede ser el suelo de casa.

Cierra los ojos.

Céntrate en el contacto de un talón en el suelo. Recuesta lentamente empeine hasta la punta de los dedos. Siente toda la planta del pie en el suelo.

Siente el peso de tu cuerpo sobre ese pie.

Levanta lentamente el otro pie.

Lo apoyas en el talón lentamente en el suelo fijando la atención a todas las sensaciones hasta recostarlo por completo.

Anda así en este ejercicio **entre 10' a 20'**.

- Para **estrés, ansiedad, enfado:**
 - **Respiración 6+3(retener)+9.**

Inspira y expira por la nariz.

Al inspirar cuenta 6 segundos.

Retén el aire y cuenta 3 segundos.

Espira en 9 segundos.

Realiza esta respiración durante 10' para modificar tus ondas cerebrales

- Para **combatir agotamiento mental y físico:**

Cascada de luz.

Túmbate en el suelo y visualiza una cascada de luz que cae sobre tu cuerpo.

Inspira y expira profundamente por la nariz.

Mientras respiras, permítete hundirte más y más en el suelo o superficie donde estés.

Continúa visualizando esta cascada de luz que cae suavemente sobre ti, te calma, te limpia y te restaura.

Con solo 1 minuto de baño de luz tu cuerpo recargará batería.

- Para **soltar el control**:

Siempre habrá algo más que hacer. La lista de tareas no acaba.

Pero si solamente te centras en lo pendiente u obligaciones agotas tu energía y tu estado de ánimo cae en picado. Lo que te llevará a sentirte peor y ser menos efectiva.

Cuando te sientas atrapada en un estado de ánimo o pensamiento orientado al HACER: Apaga el ordenador, desconecta el teléfono, aíslate por unos minutos (u horas si puedes).

Y haz algo divertido.

Conecta con tu niña interior: haz algo infantil, o poco esperable como bailar a lo loco.

Para soltar el control, aflójate y sé más como una niña, ¡diviértete!

Verás que bien sienta.

- **Modificar estado de ánimo general**:

Con solamente tu respiración y afirmaciones, pensamientos o decretos positivos, puedes transformar tu estado de ánimo por completo.

Y así relacionarte con las personas de tu alrededor con amor y alegría que en realidad eres.

- Céntrate en tu respiración solamente como entra y sale de tu cuerpo.
- Paralelamente mentalmente afirma lo que desees, por ejemplo:

Me estoy calmando; soy capaz de hacerlo; en un momento todo estará mejor; me centro en las cosas importantes; todo está bien...

- **Desbloqueo**:

Si te paraliza el miedo o te quedas en modo bloqueo, puedes salir rápidamente de él moviendo tu cuerpo.

Así es, alta, baila, corre, anda rápido...

Liberarás la tensión corporal y tu cerebro reseteará para que puedas ponerte en modo soluciones o seguir con tu día.

- **Vuelve a tu centro y deja atrás la ansiedad**, estrés, miedo

Pon tus manos una encima de otra sobre el corazón.

Respira lentamente, con respiración diafragmática si puedes.

Siente tu corazón, tu respiración.

Y vuelve a ti.

Disfruta de estar en ti.

- Para ir a **desconectar la mente y dormir relajada**:

Técnica de respiración kundalini.

1. Siéntate en la cama con la espalda erguida.
2. Respira usando la respiración en U (cierra la boca como si fueras a decir la letra U).
Inspira.
3. Espira por la nariz.

Continúa con este ciclo de respiración durante un minuto.

Inspira en U a través de la boca y espira por la nariz.

Pronto te sentirás descansada.

¡Y podrás dormir profunda y tranquilamente!

TAREA

Construye en Spotify, Youtube lo que utilices tu lista/carpeta de música 'BUENA VIBRA'. Esa que te levanta el ánimo con solo escucharla.

Elabora tu lista 'Keep calm' como antes pero con música que te evoque relajación, paz, calma y bienestar total. Música que te transporte.

- Piensa y o escribe 2 técnicas, de todas las anteriores, que vas a poner en práctica durante la próxima semana.

-

-

Ahora sí estás mucho más cerca de tomar las riendas de tu barco. Controlar tu interior y no el exterior. Mantener el control y sentirte mucho más fuerte.

Es momento de Practicar sin cesar. Pues emociones tienes cada día. Cuánto más practiques más fácil te resultará.

¡Ánimo!

Patricia



Psicóloga especializada en Bienestar mental y emocional.

Sígueme en [Instagram](#) y en el canal de [YouTube](#).