

# **AUTOGESTIONA TU ESTRÉS Y RECUPERATE**

## **II CUADERNO DE TRABAJO**

### **UNIDAD 3: Recursos efectivos para anular los efectos del estrés.**

*Durante los siguientes días podrás descubrir distintos recursos que siempre han estado a tu alcance pero que no sabías cómo efectivamente aplicarlos a tu favor.*

*Y desde ya te invito a integrar a tus rituales diarios de respiración consciente y gratitud, un momento durante cada día, para realizar algo que te genere disfrute y conexión.*

*El destinar unos minutos al día para conscientemente regalarnos y conectar con lo agradable de un auto masaje, o la aplicación de una máscara en el rostro o el cabello, nos brinda la oportunidad de darnos tiempo personal exclusivo, de auto amor y cuidado.*

*Selecciona alguna actividad o práctica que disfrutes y agéndala diariamente, de forma que en cada jornada te asegures de brindarte un espacio de disfrute SOLO PARA TI.*

*Recuerda tomar apuntes durante cada sesión, esto activa y potencia la integración de contenidos y asociaciones que facilitarán tu proceso de integración.*

*Recuerda ser activa en tu proceso de aprendizaje!*

#### **DIA 9: Nutrición recomendada para fortalecer el sistema nervioso**

Anota tus reflexiones de la sesión, y cuáles de las sugerencias puedes empezar a implementar desde ya. Define un plan para hacerlo. Recuerda que requieres de asesoría médica para ajustar los suplementos nutricionales recomendados.

Describe tu experiencia con la práctica respiratoria para manejar la compulsión por comer. Compártela en el grupo de facebook-

Recuerda tus RITUALES DIARIOS :

- Bríndate un espacio exclusivo para ti de auto cuidado y disfrute;
- Realiza la RESPIRACION CONSCIENTE por 5 minutos dos veces al día (agéndala con alarma en tu celular)
- Escribe tu DIARIO DE GRATITUD con las 10 bendiciones vividas durante tu día.

### ***DIA 10: Conciencia Respiratoria***

Anota tus reflexiones de la sesión, y vincúlalas a la experiencia de RESPIRACIÓN PARA UN BALANCE TOTAL. Comparte en el grupo de Facebook.

Recuerda tus RITUALES DIARIOS :

- Bríndate un espacio exclusivo para ti de auto cuidado y disfrute;
- Realiza la RESPIRACION CONSCIENTE por 5 minutos dos veces al día (agéndala con alarma en tu celular)
- Escribe tu DIARIO DE GRATITUD con las 10 bendiciones vividas durante tu día.

## ***DIA 11: Movimiento Corporal y Balance del sistema Nervioso***

Registra tus reflexiones sobre esta sesión. Anota tu experiencia en el caso de ambas prácticas: Elongación nervio ciático y la practica frente al escritorio. Recuerda compartir tus experiencias en el grupo de Facebook.

Recuerda tus RITUALES DIARIOS :

- Bríndate un espacio exclusivo para ti de auto cuidado y disfrute;
- Realiza la RESPIRACION CONSCIENTE por 5 minutos dos veces al día (agéndala con alarma en tu celular)
- Escribe tu DIARIO DE GRATITUD con las 10 bendiciones vividas durante tu día.

## ***DIA 12: Relajando efectivamente el cuerpo.***

¿Qué tan difícil fue relajarte con las prácticas? Comparte en el grupo de Facebook.

Recuerda tus RITUALES DIARIOS :

- Bríndate un espacio exclusivo para ti de auto cuidado y disfrute;
- Realiza la RESPIRACION CONSCIENTE por 5 minutos dos veces al día (agéndala con alarma en tu celular)
- Escribe tu DIARIO DE GRATITUD con las 10 bendiciones vividas durante tu día.

***DIA 13: "Prácticas para un buen dormir".***

Registra los aspectos más relevantes de la información recibida para promover un buen dormir.

Registra cuáles serán tus siguientes pasos para propiciarte un mejor descanso

Registra tu experiencia con la práctica RESPIRACION 4-7-8.

Recuerda tus RITUALES DIARIOS :

- Bríndate un espacio exclusivo para ti de auto cuidado y disfrute;
- Realiza la RESPIRACION CONSCIENTE por 5 minutos dos veces al día (agéndala con alarma en tu celular)
- Escribe tu DIARIO DE GRATITUD con las 10 bendiciones vividas durante tu día..

### ***DIA 14: ¿Cómo activar y aprovechar tu propia farmacia interna?***

Escribe tus principales reflexiones en torno a lo compartido en la sesión.

Descarga la infografía del paso a paso para promover neurotransmisores que propicien tu bienestar.

Recuerda tus RITUALES DIARIOS :

- Bríndate un espacio exclusivo para ti de auto cuidado y disfrute;
- Realiza la RESPIRACION CONSCIENTE por 5 minutos dos veces al día (agéndala con alarma en tu celular)
- Escribe tu DIARIO DE GRATITUD con las 10 bendiciones vividas durante tu día.

## **DIA 15: Creando tu estrategia personalizada de autogestión**

Registra tus reflexiones en torno a lo abordado hoy.

### **M.O.M** (*MOTIVACIÓN, OBSERVACIÓN, METODOLOGÍA*)

1. ¿Cuál es la motivación fundamental que te invita a hacer un cambio en tu forma de confrontar situaciones desafiantes y estresantes? Recuérdala, sintetízala en una palabra y escríbela con mayúsculas a continuación

¿Cuáles han sido tus principales observaciones respecto de todas las prácticas propuestas en este desafío? ¿Y cuáles de ellas han sido más efectivas y simples para ti?

Deconstruye tu rutina matinal antes de iniciar tu actividad principal diaria. Optimízala y re escribe la secuencia con las acciones indispensables, recordando reservar un espacio para ti al despertar.

Luego de realizado, traspásalo si lo deseas, al pdf designado para registrar tu nueva rutina matutina.

Recuerda tus RITUALES DIARIOS :

- Bríndate un espacio exclusivo para ti de auto cuidado y disfrute;
- Realiza la RESPIRACION CONSCIENTE por 5 minutos dos veces al día (agéndala con alarma en tu celular)
- Escribe tu DIARIO DE GRATITUD con las 10 bendiciones vividas durante tu día.

¡¡¡Celebra todo lo avanzado, aprendido y transformado!!!

Establece al menos 5 formas de celebrar a diario tus logros y compartir ese festejo con tu círculo amoroso cercano.

Realiza una nueva autoevaluación después de haber concluido la sesión de hoy.

¡Muchas Gracias!