

AUTOGESTIONA TU ESTRÉS Y RECUPERATE

I CUADERNO DE TRABAJO

UNIDAD 1: Reconociendo tu propio nivel de estrés

DIA 1: ¿Qué es el estrés y su impacto en la salud femenina?

Anota tus reflexiones de la sesión, visualizando que elementos claves ahora conoces para regular la reactividad al estrés.

RESULTADO DE TU AUTOEVALUACION DE CICLO RESPIRATORIO: _____

COMPLETA TU AUTOEVALUACION DE TU NIVEL ACTUAL DE ESTRÉS.

DIA 2: Naturaleza femenina y estrés

Anota tus reflexiones de la sesión, conectando esta nueva información de la ciclicidad femenina con tu vivencia diaria.

Al considerar los 4 arquetipos femeninos, con cuál te identificas más claramente durante cada mes? ¿Y cuál de ellos definitivamente no percibes como parte de tu vida?

Que reflexiones te surgen al integrar la información de los 11 puntos lunares? ¿Te hacen sentido? ¿Has experimentado estos “cambiantes puntos de vista” durante tu mes?

RECUERDA REALIZAR LA PRACTICA DE RESPIRACION CONSCIENTE. Intégrala en tu cotidiano 5 minutos luego de despertar en la mañana y 5 minutos antes de dormir.

VE AL GRUPO y comparte tu experiencia y avances. Tu visión nos nutre a todas!

DIA 3: Herramienta de auto diagnóstico del nivel de estrés

Descarga y realiza el Test de Holmes & Rae, y registra tu puntaje total aquí: _____

¿Cuáles son tus reflexiones al respecto?

¿Cuáles serán las tres acciones simples que tomarás para proactivamente disminuir el impacto de tu actual nivel de estrés? Defínelas y compártelas en el grupo de facebook. Indica con cuál iniciarás y cuándo, para luego agendar y comunicar las otras dos.
Tu acción comprometida **INSPIRA** a las demás.

- RECUERDA REALIZAR LA PRACTICA DE RESPIRACION CONSCIENTE.
- VE AL GRUPO y comparte tu experiencia y avances. Tu visión nos nutre a todas!

DIA 4: De qué depende nuestra percepción de la realidad

¿De qué te diste cuenta durante la sesión?

¿Cuál es tu apreciación “actualizada” de tu percepción de la realidad?

Escribe tu nueva comprensión. Nota hacia qué aspectos se dirige tu atención (a los detalles del entorno; al ambiente energético/emocional; hacia tu propósito de estar allí, ¿centrada en ti misma y tus necesidades o más bien lo que le sucede al resto?)

- **INICIA TU DIARIO DE GRATITUD:** Cada día, enuncia y permítete revivir aquellas situaciones y experimentadas durante el día, por las que te sentiste profundamente agradecida. Considera las distintas áreas de la vida: tu carrera o propósito, tu familia, relaciones, tu ser (estado de salud, virtudes y cualidades, nivel de vitalidad), los milagros cotidianos. Siente como la emoción de expansión te inunda al revivir cada una de esas experiencias y SONRIE.
- **RECUERDA REALIZAR LA PRACTICA DE RESPIRACION CONSCIENTE.**
- **VE AL GRUPO** y comparte tu experiencia y avances. Tu visión y vivencia nos nutre a todas!

DIA 5: "Actualiza" tu mentalidad

REGISTRA TU BRECHA INVERSA

Durante tres minutos, conecta con tu historia y observa como fluyen las imágenes en tu mente. Escribe todos tus logros, aprendizajes y conquistas, obtenidas hasta hoy.

Registra las emociones y pensamientos que surgen mientras hacías el ejercicio. ¿Cómo te sientes? ¿De Qué te has dado cuenta?

ORDENA tu brecha inversa ajustándola a los tres Ámbitos de la felicidad:

EXPERIENCIAS

CRECIMIENTO

SIGNIFICADO

- RECUERDA REALIZAR LA PRACTICA DE RESPIRACION CONSCIENTE.
- RECUERDA TU DIARIO DE GRATITUD
- VE AL GRUPO y comparte tu experiencia y avances. Tu visión nos nutre a todas!

UNIDAD 2: Gestionando el desborde emocional.

DIA 6: ¿Qué son las emociones y cuál es su utilidad?

Reflexiona, cuales de las 8 emociones presentadas, te permites experimentar y comportar conscientemente. Toma conciencia de cómo las comportas: ¿Lloras de rabia usualmente?; ¿Te resulta fácil reconocer el miedo? ¿De qué te diste cuenta durante la sesión?

¿Cuál es tu método o estrategia actual cuando te sientes sobrepasada emocionalmente? ¿Qué haces, cómo lo resuelves?

- RECUERDA REALIZAR LA PRACTICA DE RESPIRACION CONSCIENTE.
- RECUERDA TU DIARIO DE GRATITUD
- VE AL GRUPO y comparte tus descubrimientos respecto de tu regulación emocional. De que te diste cuenta?

DIA 7: ¿Cómo evitar colapsar emocionalmente?

Registra tus aprendizajes en relación a la conmoción y cómo opera en nosotras.

Describe tu experiencia con la práctica respiratoria efectuada durante la sesión

- RECUERDA REALIZAR LA PRACTICA DE RESPIRACION CONSCIENTE.
- RECUERDA TU DIARIO DE GRATITUD
- VE AL GRUPO y comparte tus descubrimientos y aprendizajes!

DIA 8: Gestionando el Miedo y la Rabia

Realiza el desglose de las situaciones identificadas en torno al miedo, tus creencias y define tu forma de confrontar gradualmente la situación que gatilla esta emoción. ¿Qué descubriste en el proceso?

Construye tu experiencia para gestionar la rabia siguiendo el paso a paso descrito. ¿Qué descubriste en el proceso?

- RECUERDA REALIZAR LA PRACTICA DE RESPIRACION CONSCIENTE.
- RECUERDA TU DIARIO DE GRATITUD
- VE AL GRUPO y comparte tus descubrimientos y aprendizajes!