

AUTOGESTIONA TU ESTRÉS Y RECUPÉRATE

GUÍA DE PREPARACIÓN



I. PREPARANDOTE PARA COMENZAR EL PROGRAMA

Este programa es un desafío que te invita a primero que todo, transformar esa arraigada creencia de que el ocuparnos de nosotras es egoísta y reflejo de narcisismo; y junto con ello, te dará los conocimientos, tips y ejercicios prácticos que te permitan auto gestionarte por ti misma.

Lo más precioso de ello es que tendrás una “degustación” consciente de que es posible hacerlo por ti misma, sin requerir de elementos externos, regalándote una potente vivencia que se traduce en sentir que recuperas *tu poder personal*. Y esto es magnífico, pues vivencialmente comenzarás a ver, desde lo simple, como puedes recuperar tu equilibrio y transformar tu percepción del mundo y de ti misma.

Esto te demostrará que es real que “finalmente” o “inicialmente” (dependiendo desde donde lo veas), todo depende de nosotras mismas y no del entorno.

Este es un programa integral, que aborda el proceso de transformación considerando no sólo el cuerpo, que a primera vista, sería lo único que se requeriría robustecer para soportar el estrés; sino que también considera tu mente y emociones; aspectos más sutiles de nuestro ser, que no se ven, pero que podemos percibirlos porque finalmente, son parte de nuestra misma energía, en una manifestación más sutil.

Por ello, en este programa también iniciarás un camino en el que puedas observar tus sistemas de creencias y viejos patrones que definen tu percepción del mundo y de ti misma. Y enfocados en tu vivencia de estrés, aprenderás dos formas concretas que desde el comportar (hábitos) comiencen a transformarlos en tu beneficio.

Un tercer componente será el abordaje de nuestro mundo emocional, del que creemos saber pero en verdad somos bastante ignorantes. El programa te entregara mayor comprensión al respecto y podrás experimentar como reconocer y gestionar tus emociones de manera consciente.

Te invito a ser paciente y dulce contigo, dejando fuera las auto exigencias y continuas críticas, para brindarte un espacio amoroso y contenido de transformación, junto a otras mujeres que estaremos vibrando desde el mismo objetivo.

II. Los tres principales obstáculos de los que te sugiero estar consciente:

1. **No tener suficiente tiempo**, especialmente en este presente tan continuamente cambiante! Para prevenir esto, define un horario diario durante el cual estés tranquila, sin interrupciones para brindarte este espacio de conexión, aprendizaje, reflexión y practica. Será una excelente forma para que comiences a reconquistar espacio personal en tu día a día.

2. **Resistencia.** Si, puede que haya días en que sientas que no desees continuar y surgen diversos argumentos para dejar en receso lo iniciado **para y por ti**. Esto es normal y forma parte del camino natural de aprendizaje, y son particularmente esos días en los que necesitaras mantenerte más comprometida y **FIRME EN TU PROPOSITO!** La mente tiende a resistirse a los cambios, es natural. Estas **comportando deliberadamente** en darte un espacio personal de calidad, y eso probablemente ya es extraño en tus hábitos cotidianos...lo sé por experiencia propia. Si persistes en esta nueva conducta, transformará la arraigada creencia inconsciente de que debemos darnos al 1000% por los demás y comenzaremos **VIVENCIALMENTE** a recuperar mas equilibrio entre nuestro DAR Y RECIBIR...no limites tu aprendizaje a lo que ya conoces, abre tu mente a nuevas ideas mientras favoreces tu crecimiento. Te Mereces este cambio para transformar tu realidad hacia aquella visión que tanto anhelas.
3. **Motivación fluctuante.** Este es un punto que suele ser desafiante, especialmente si no tienes claras las motivaciones internas que te impulsan a cambiar. Mantenlas presentes y date la oportunidad de salir de la zona conocida, de tu zona de confort y atrévete a explorar fuera de ella. Todo lo que anhelas comienza a ser posible cruzando tus limites!

III. MAPA DE NAVEGACION DEL PROGRAMA

El programa, se ha organizado en 4 unidades, la inicial de preparación; y las siguientes tres unidades abordan contenidos y practicas dirigidas a construir la base para que puedas finalmente elaborar tu propia estrategia de auto regulación frente al estrés. A continuación se describen por lección, el aporte principal que recibirás en cada caso:

Semana 1: Comprendiendo el estrés y cómo nos afecta

Unidad 0	Unidad 1	Unidad 1	Unidad 1	Unidad 1	Unidad 1	Unidad 2
	Lección 1	Lección 2	Lección 3	Lección 4	Lección 5	Lección 6
Preparación Intención	Contenido evaluación	Contenido herramienta	herramienta	Contenido herramienta	Contenido herramienta	Contenido

Semana 2 : Recursos efectivos para autogestión del estrés

Unidad 2	Unidad 2	Unidad 3	Unidad 3	Unidad 3	Unidad 3	Unidad 3
Lección 7	Lección 8	Lección 9	Lección 10	Lección 11	Lección 12	Lección 13
herramienta	herramienta	herramienta	herramienta	herramienta	herramienta	herramienta

Semana 3: Recursos efectivos para autogestión del estrés

Unidad 3	Unidad 3
Lección 14	Lección 15
herramienta	Consolidación

Los contenidos se detallan como sigue:

UNIDAD INICIAL (0)

- Bienvenida
- Guía de Preparación
- Meditación para establecer la intención personal y grupal.

UNIDAD 1 : *Reconociendo tu propio nivel de estrés*

- Lección 1: ¿Qué es el estrés y su impacto en la salud femenina?
- Lección 2: Naturaleza femenina y estrés
- Lección 3: Herramienta de auto diagnóstico del nivel de estrés
- Lección 4: De qué depende nuestra percepción de la realidad
- Lección 5: “Actualiza” tu mentalidad

UNIDAD 2 : *Gestionando el desborde emocional.*

- Lección 6: ¿Qué son las emociones y cuál es su utilidad?
- Lección 7: ¿Cómo evitar colapsar emocionalmente?
- Lección 8 : Gestionando el miedo y la rabia

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

- Lección 9: Nutrición recomendada para fortalecer el sistema nervioso
- Lección 10: Conciencia Respiratoria
- Lección 11: Movimiento corporal para fortalecer el sistema nervioso
- Lección 12: Cómo relajar efectivamente el cuerpo
- Lección 13: Rituales para un buen dormir

- Lección 14: Como activar y aprovechar tu propia “Farmacia Interna”
- Lección 15: Creando tu estrategia personalizada de Autogestión del estrés.

IV. *SUGERENCIAS PARA APROVECHAR AL MÁXIMO ESTE VIAJE:*

1. Inicia con una clara intención de lo que deseas aprender y en quien te deseas convertir luego de finalizar este curso. Donde pones tu atención se dirige tu energía creativa manifestadora, y esto ayudará mucho en tu progreso. A esto agrégale 3 valores importantes que te motivan a iniciar este camino de transformación y que serán parte de tu nueva identidad.

2. Dedícale tiempo y lugar en la que puedas enfocarte tranquila para revisar los contenidos y hacer los ejercicios. AGENDA diariamente el horario de tu lección del día. Serán como máximo 35 minutos en total, donde junto al video de contenidos, que te sugiero lo veas con el documento guía de este curso, para apuntar tus reflexiones. En varias de las lecciones, tendrás un segundo video práctico en el que integrarás vivencialmente herramientas que formen parte de tu kit de autogestión.

Te invito a que programes tu momento temprano en la mañana, justo antes de partir con tu día, de manera que ya INICIES tu jornada dedicándote un espacio de auto atención y nutrición espiritual. Ya este simple hecho marcará una pauta de cambio en tus creencias y percepción de identidad, que favorecerá tu transformación desde dentro. Suelen surgir resistencias internas que intentaran desorganizar tu programa, te insto a hacerlo tu prioridad y si efectivamente no pudiste seguir el ritmo, no te preocupes, retoma desde donde te quedaste y se amorosa y comprensiva contigo.

3. Busca un cuaderno especial para tus registros y hazlo tu BITACORA DE VIAJE. Aunque hoy contamos con varias formas para “guardar información” (notas de voz, teclear la información en tu teléfono o computador), te recomiendo que utilices la “manera antigua” con lápiz y papel. El ejercicio de escribir de esta manera favorece el aprendizaje cognitivo, acciona tu cerebro y te permite profundizar la consciencia sobre lo que vas escribiendo.
4. CELEBRA Y COMPARTE! Ábrete a la disposición a compartirte honestamente, participando de forma activa en el grupo de facebook MUJER, AUTOGESTIONA TU ESTRÉS Y RECUPERATE. Cuando iniciamos procesos de cambio, es fundamental contar con un grupo de apoyo que vibre en la misma frecuencia y este disponible a inspirarte y celebrarte. El aprendizaje y los logros se multiplican al hacerlo grupalmente.
5. Tómate un momento para establecer tu intención antes de iniciar este programa y luego imprime la siguiente hoja de COMPROMISO, llénala y fírmala. Ubícala en un lugar que veas recurrentemente y que te recuerde que has decidido convertirte en tu primera prioridad y has tomado acción para auto gestionar tu estrés y recuperarte INTEGRALMENTE.



DECLARACION DE MI PROPOSITO Y COMPROMISO

Yo, _____ Inicio este viaje de transformación y consciencia, con el propósito de _____.

Me comprometo con mi Ser, a participar plenamente en este viaje de transformación y a brindarme un espacio diario **exclusivo para mí**, sin interrupciones, en el que pueda reflexionar y experimentar con tranquilidad cada sesión de este programa. Mi horario agendado será a las _____ diariamente, durante los siguientes 16 días.

Me comprometo a dar lo mejor de mí en este proceso de transformación, realizando disciplinadamente las prácticas propuestas y abriéndome a integrar todos sus beneficios,

Me comprometo a explorarme desde el amor y compasión, sabiendo que el estrés es una vivencia humana que estoy aprendiendo a regular de manera consciente.

Me comprometo a respetar mi proceso personal, observando el de las demás como una inspiración u otro punto de vista, más no como un referente para auto exigirme, criticarme, enjuiciarme o sentirme menos. Comienzo a honrar que tengo mi propia manera de manifestar mis avances y logros.

Me comprometo a compartir mis experiencias durante cada día de este programa, con la comunidad de mujeres que es parte de él, hablando siempre desde la honestidad, respeto y apertura, teniendo presente mis limites y el de las demás.

Me comprometo a celebrar, al menos en la comunidad de este programa, todos los logros y descubrimientos que realice, por muy pequeños que me parezcan. Comienzo desde hoy a enfocar mi atención hacia todo aquello positivo y poderoso que soy capaz de crear en mi vida.

Nombre y firma

Fecha