

MÓDULO 3. VACIAR Y SOLTAR



Hackea el estrés usando tu cerebro por Ivi Serrano

Lección 2 y 3. Vaciar la cabeza



PASO 1

VACIAR LA CABEZA DE ESTRESORES

1. Vacíalo sin orden y sin clasificación
2. Delimítalo muy bien (acótalo)
3. Evita generalizaciones
4. Si indentificas un estresor muy grande incluye la pregunta
¿Qué de (estresor) me afecta directamente?

PASO 2

CLASIFÍCALO, el estresor está:

Dentro de tu área de control

- Depende de ti
- puedes hacer un plan para gestionar el estresor o minimizar su efecto en ti

Fuera de tu área de control

- Eventos inesperados
- Cómo el mundo cambia a tu alrededor
- Las reacciones, comportamientos y emociones de otras personas

Dentro de área de influencia

Es un estresor que está interconectado con tu entorno

PASO 3

HAZTE CARGO

FUERA DE TU ÁREA DE CONTROL

DÉJALO IR



DENTRO DE TU ÁREA DE INFLUENCIA

Decide si quieres o no participar activamente de manera colaborativa para ocuparte del tema

NOTA: QUE NO TE QUITA MAS TIEMPO Y ENERGIA QUE LO QUE ESTA EN TU AREA DE CONTROL

MÓDULO 4. VACIAR Y SOLTAR



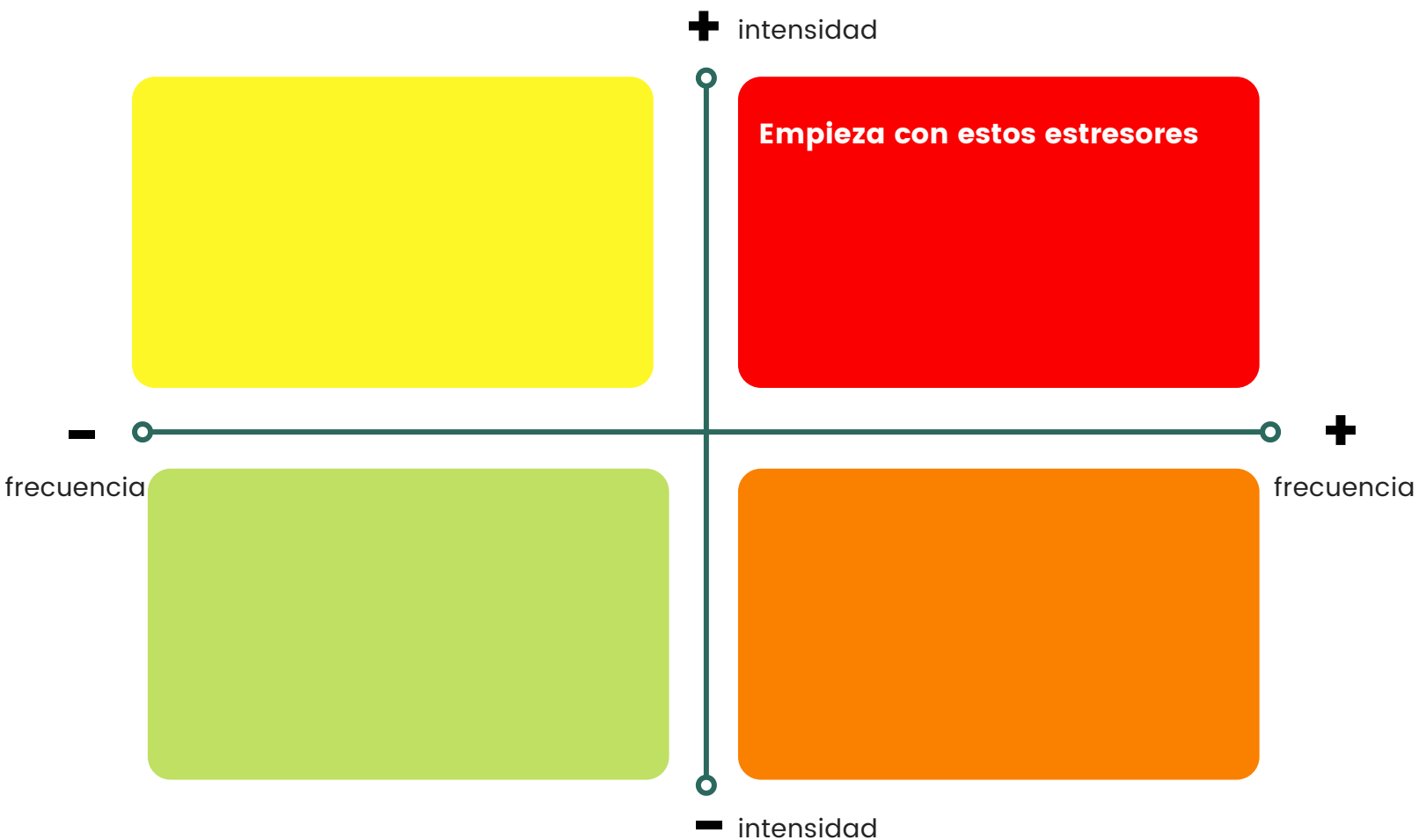
Hackea el estrés usando tu cerebro por Ivi Serrano

Lección 2



PASO 3

HAZTE CARGO



MÓDULO 4. VACIAR Y SOLTAR



Hackea el estrés usando tu cerebro por Ivi Serrano

Lección 2



PASO 3

HAZTE CARGO

Hay estresores que se pueden solucionar con **planes de acción**



por ejemplo ¿Te estresa llegar tarde?
El plan es tomar siempre las acciones para evitarlo
y/o
Aplicar las respiración consciente o catártica para
manejar ese estrés



Hay estresores que seguramente tienen mucho que ver con
**tus relaciones y cómo te relacionas contigo y con los otros, y
el plan tiene que ver con el trabajo interno y personal**

por ejemplo, ¿tu voz interna, tu mini tu, es muy crítico?
¡Pues qué bien que ya lo identificas!. Ahora puedes hacer un plan para
trabajar tu mindset por tu cuenta, con un coach o psicoterapeuta



¿Tienes desafío en la relación con tu pareja?
El plan puede ir desde revisar cómo te estás comunicando, si se han
dado el espacio para evaluar dónde están y donde quieres estar, hasta
tomar la decisión de buscar ayuda especializada.



Hay estresores dentro de tu área de control que realmente
son síntomas de temas más profundos y ligados a tus
creencias limitantes o experiencias de tu pasado.

Ya estás en el camino al autoconocimiento y cuando te
sientas preparad@ y dispuest@ a hacerte cargo hazlo con
profesionales confiables y con los que te sientas cómod@

