

10 TÉCNICAS PARA CALMAR TU ANSIEDAD

EXTRACTO DEL LIBRO



RELAX SIN ANSIEDAD

121 TÉCNICAS PODEROSAS
PARA TRANSFORMAR TU
ESTRÉS EN OPORTUNIDAD

ESTHER LUPIÁÑEZ
DAVID Y MARÍA JARDÍ



Lo que nadie dice de la ansiedad

- Puedes tenerla y **no saberlo**.
- Se manifiesta en ti de forma diferente a otra persona.
- No la puedes eliminar, pero sí calmar y **dirigir a tu favor**
 - Hay una ansiedad buena.
- Precisa que le pongas estrategias a corto, medio y largo plazo.
 - La medicación no la elimina
- Con los mismos síntomas, a unas personas le funcionarán métodos que a **otras personas no**.
- Para descubrir tu solución, tendrías que probar muchas técnicas diferentes hasta dar con las que son efectivas en ti.
- La puedes aprovechar valiosamente y **ser alquimista** de tu ansiedad, si sabes como.
 - Tu ansiedad puede no ser tuya
- Hay que tratarla conjuntamente desde las perspectivas: **Corporal, mental, emocional, ambiental y conductual, con hábitos diarios**.
- Precisa **atención diaria** para que no te robe tu alegría y productividad.

¿Qué vas a conseguir con las 120 técnicas del libro Relax Sin Ansiedad?

-**Aprender** un montón de recursos y habilidades que no solo mejorarán tu ansiedad, sino también tus relaciones y productividad.

-**Descubrir** cuáles de las 120 técnicas son las que mejor te sirven, ¿las físicas? ¿Las de reflexión? ¿Las respiraciones? ¿Las emocionales?

-**Ayudar** a tus amistades, hijos o pareja a calmar su estrés.

-**Aumentar** tu confianza por aumentar tu autoconocimiento.

-Herramientas para **trasmutar** tu estado emocional de ansioso a relajado, tranquilo, alegre, activado, productivo o equilibrado.

-**Metodologías** para aquietar la mente y el estrés.

-**Priorizarte y cuidarte** dándote el permiso de dedicar un tiempo al día para tu bienestar.

Crear hábitos diarios saludables de forma agradable.

Pasar cada día un **buen rato contigo**.



Los 7 beneficios del libro:

- **Estado emocional** predominante de calma, tranquilidad y sosiego.
- **Detener el proceso** de subida de la ansiedad y el estrés por pensamientos fatalistas que se retroalimentan.
- **Producir felicidad** con las 4 hormonas protagonistas, a través de ejercicios y pensamientos.
- **Soltar los pensamientos** que te están originando tu estrés, ansiedad o miedo para sustituirlas por creencias posibilitadoras.
- **Generar hábitos** saludables que contribuyan a tu sosiego y paz mental.
- **Que seas alquimista** de tu ansiedad.
- **Transformar tu estrés** en energía positiva que te impulse hacia tus objetivos.

¿Por qué es tan importante calmar la ansiedad?

Según la ciencia, el mantener de forma constante altos niveles de cortisol (hormona de la ansiedad y el estrés) y vivir siempre en estado de alerta, tiene estas consecuencias :

Nos roba la alegría: La ansiedad es el principal causante de que se nos pase el tiempo sin disfrutar de los buenos momentos felices que tenemos en nuestra vida.

Decisiones inapropiadas: Cuando el miedo o la angustia nos domina, las decisiones que solemos tomar son de huida, lo que puede hacer que perdamos algo que llevábamos años construyendo.

Disminución de la atención: Un elevado nivel de estrés hace muy difícil la atención y concentración, lo que puede influir en un bajo rendimiento y productividad.

Agotamiento de la energía: Puede llevar al agotamiento físico y mental, conocido como *burnout*. Esto reduce la energía y motivación, lo que a muchas personas les lleva a creer que son incapaces de resolver los retos diarios.

Debilita el sistema inmunológico: Vivir en estado de alerta continua nos hace más vulnerables a contraer enfermedades y virus.

Impacto en las relaciones personales: Un estado de lucha constante puede crear conflictos y reducir tu capacidad para conectar emocionalmente con los demás.

En este mini eBook, encontrarás algunos de estos ejercicios de relajación extraídos del libro completo "Relax sin Ansiedad"

¡ENHORABUENA!

David, María y Esther te felicitamos por haber decidido priorizarte y empezar a solucionar esa incomodidad que te quita la energía y la ilusión.

Ahora podrás explorar y practicar algunas de las técnicas que mejor nos han funcionado y que te exponemos a continuación para que o bien las imprimas o realices en una página aparte.

En el libro hay espacio para escribir directamente los resultados de las diferentes acciones, ya sean reflexiones, sentimientos, nuevas creencias, agradecimientos, anotaciones, etc.

Te dejamos ahora para que comiences el camino hacia tu paz.

¡Disfruta del proceso!

Puedes contactarnos en estherlupi.com@gmail.com o en redes



TÉCNICA GANDHI

“La paz mental no es la ausencia de problemas, sino la habilidad de lidiar con ellos.” - Decía Mahatma Gandhi

Beneficio: Desarrollar la habilidad de transformar un problema en una mejora.

La cita de Mahatma Gandhi resalta que la paz mental no radica en la ausencia de obstáculos, sino en tener la capacidad de enfrentar y manejar los desafíos que se presentan en la vida.

Sugiere que la verdadera paz mental surge de la fortaleza interior y la capacidad para responder a las adversidades con calma, claridad y determinación.

En lugar de buscar la eliminación completa de problemas, es mejor desarrollar habilidades de superación y resiliencia que te permitirán navegar por los desafíos con gracia y sabiduría.

ACCIÓN: Puedes pensar en tres preocupaciones y en tres posibles las acciones que vas a emprender para transitarlos.



GANDHI

PROBLEMA

ACCIÓN

HOY AGRADEZCO:

ME SIENTO:



HOLA, MIEDO NÚMERO UNO

Beneficio: Sentir mayor autoconfianza al quitarle poder a un miedo.

La propuesta para hoy es hacernos amigos de un miedo porque sabemos que está escondido y que el no atenderlo nos puede estar generando mensajes de alerta que sentimos como ansiedad.

Lo puedes hacer en ocho pasos.

- 1- Detectar un miedo que sueles sentir.
- 2- Medir la intensidad del 1 al 5
- 3- Averiguar cuándo nació.
- 4- Preguntar si es útil actualmente.
- 5- Con qué circunstancias o personas aparece
- 6- Le preguntas qué viene a decirte, qué precaución quiere que tomes. Recuerda que está para protegerte.
- 7- Ponerle nombre.
- 8- Darle las gracias por el aviso y mostrar cómo quieres que te avise la vez siguiente, para no dar una aviso de pánico cuando en realidad es una alerta leve.

ACCIÓN: Como son varias preguntas, puedes contestar al lado o en un papel aparte. O las dos formas para mirar más a esa parte incómoda.

NOMBRE DEL MIEDO 1

¿Cuándo aparece?

¿De qué me quiere advertir?

¿Qué le agradezco, de
qué me salva?

¿Cuál es la forma amable
de advertirme?

HOY AGRADEZCO:

ME SIENTO:



ERROR: FALTA DE CONFIANZA

Beneficio: Aumentar tu suerte

Cuando tenemos pensamientos negativos o catastróficos se produce falta de energía que genera falta de acción y de confianza que a su vez alimenta a los pensamientos catastróficos. Es una rueda de la que hay que salir de forma intencional, no esperar a que la situación cambie.

Para detener la rueda de pensamientos en bucle, además de hacer ejercicio físico, puedes cambiar ese ciclo aumentando la actitud positiva y la confianza.

La confianza tiene tres pilares:

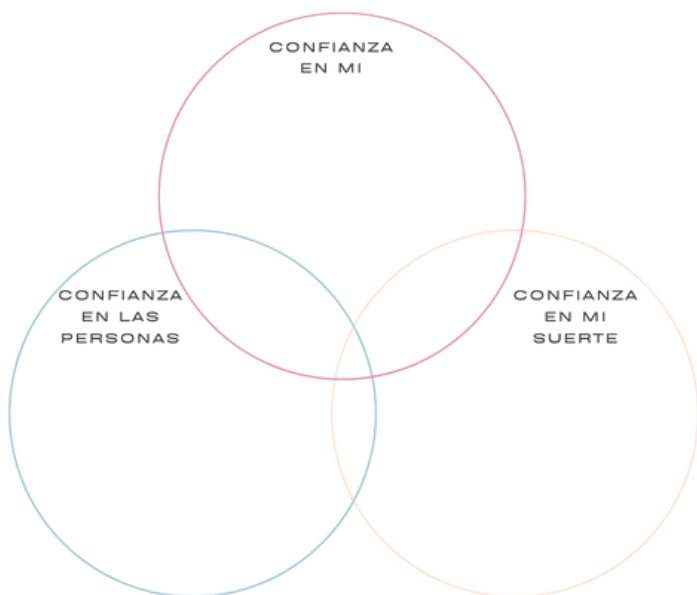
- Confianza en ti.
- Confianza en las personas.
- Confianza en tu suerte.

La actitud que te beneficiará por la ley de la atracción o la profecía autocumplida es tener fe en ti y en la vida. El sol sale para todo el mundo y la fuerza del universo conspira para que vivas en equilibrio y armonía. Mereces que te des la oportunidad de sentir alegría e ilusión.

ACCIÓN: Evaluar tu nivel de confianza en ti, en las personas y en tu suerte. Luego escribir una predicción positiva de cada una de estas áreas. Escribir 3 formas de que esa predicción positiva se haga realidad y visualizarlas mentalmente. Cuando ejercites esta habilidad, puede aparecer de forma natural. Resultarán 9 planes de acción nacidas de la intención positiva.



CONFIANZA



CÓMO PUEDO AUMENTAR ESTAS 3 CONFIANZAS

RELAJACIÓN MUSCULAR

Beneficio: Disminuir la tensión corporal

Consiste en la activación y desactivación de varios grupos musculares, manteniendo cada tensión y relajación durante unos 5 segundos.

- **Frente:** contraer fuertemente el ceño y luego soltar lentamente.
- **Ojos:** cerrarlos con fuerza, sintiendo la tensión en los párpados, y luego relajarlos.
- **Labios y mandíbula:** apretar los labios y los dientes, para después relajarlos, dejando la boca entreabierta, separando los dientes y manteniendo la lengua floja.
- **Cuello:** inclinar la cabeza hacia el pecho, sintiendo la tensión en la parte posterior del cuello. Luego, relajar y volver la cabeza a su posición inicial, alineada con la columna.
- **Hombros:** inclinar ligeramente el torso hacia adelante, llevando los codos hacia atrás para sentir la tensión en la espalda. Después, volver a la posición inicial y dejar que los brazos descansen en las piernas.
- **Brazos y manos:** con los brazos descansando sobre las piernas, apretar los puños para sentir la tensión en los brazos, antebrazos y manos. Luego, abrir los puños y dejar los dedos relajados sobre las piernas.
- Contraer los músculos **abdominales**, "metiendo la barriga", y luego relajarlos.
- Estirar una **pierna** levantando el pie y llevándolo hacia arriba, con los dedos apuntando hacia atrás para sentir la tensión en toda la pierna: glúteos, muslos, rodillas, pantorrillas y pies. Relajar gradualmente, moviendo los dedos hacia adelante y bajando la pierna hasta que el pie descansa en el suelo. Repetir con la otra pierna.



Relajación Muscular Progresiva

	Toma 3 respiraciones profundas
	Elije un pie, aprieta por 5 segundo y luego relaja
	Aprieta la pierna durante 5 segundos y luego relaja
	Aprieta el estómago 5 segundos y relaja
	Alza los hombros y mantenlos durante 5 segundos y relaja
	Aprieta el brazo y la mano durante 5 segundo y relaja
	Realiza lo mismo empezando por el otro pié
	Repite lo anterior por el otro lado y acaba con 3 respiraciones profundas

HOY ME SIENTO _____

AGRADEZCO _____

STOP

Beneficio: Detener el ciclo de pensamiento angustiante

Cuando sientas que estás dando vueltas en un bucle sobre una idea, que cada vez parece mayor el problema y te lleva a tener más ansiedad porque no ves la salida, puedes decir:



¡STOP!
¡ALTO!
¡HASTA AQUÍ!
! ¡NO MÁS!
¡SE ACABÓ!

Distraer tu mente con otra cosa, cómo el ejercicio de los sentidos al rescate, hasta que tu cortisol baje. Ya retomarás esa cuestión más adelante, pero desde un estado de relax.

ACCIÓN: Anotar los pensamientos para atenderlos más tarde desde la calma.



HOY AGRADEZCO:

ME SIENTO:



LA RUEDA DE LA VIDA ACTUAL

Beneficio: Apreciar lo que funciona en tu vida.

El propósito principal es proporcionar una herramienta visual y reflexiva que te ayude a evaluar y reflexionar sobre diferentes aspectos de tu vida.

Una vez hecha, sentirás mayor alivio al comprobar que las cosas van mejor de lo que piensas. Valora mucho lo positivo y crea planes de acción para lo que quieras mejorar.

Hay muchas “ruedas de la vida” y queremos ofrecerte una rueda actualizada y realista como respuesta a lo que más suele inquietar a las personas hoy día.

Así que hemos añadido campos que no suelen aparecer en la rueda de la vida, pero que te pueden ser muy útiles para ser sincero/a contigo mismo/a. Tú decides si quieres evaluarlos, al igual que decides si vas a poner acción para mejorarlos.

ACCIÓN: Pintar cada sección en la proporción que creas que la tienes satisfecha, desde el punto central. Pintando toda esa área significa que la tienes totalmente cubierta y pintar poco es que puedes mejorar. El reto es ser realista en cuanto a tu nivel de satisfacción en ese aspecto y sobretodo agradecer lo que ya tienes de bueno en tu vida.



RUEDA DE LA VIDA ACTUAL



HOY AGRADEZCO:

ME SIENTO:



AROMATERAPIA

Beneficio: Soluciones que da la naturaleza

Consiste en la inhalación de aromas con diferentes aceites esenciales naturales como la **lavanda, eucalipto o limón**. Pueden usarse:

Por inhalación indirecta inhalando los aceites esenciales a través de un difusor, que es un dispositivo que esparce el aroma en el aire, o aplicando el aceite sobre un tejido o algodón en las cercanías.

Por inhalación directa, aspirando los aceites esenciales utilizando un inhalador personal que contiene gotas de aceite esencial flotando sobre agua caliente.

Por aplicación de aceites esenciales mediante masajes sobre la piel.

En el baño, diluyendo los aceites esenciales en el agua.

Algunas de las esencias utilizadas para la ansiedad:

Rosa, angélica, lavanda, jazmín, canela, el geranio y el ylang ylang, bergamota, melisa, mejorana.

La OMS ha reconocido las Flores de Bach como una terapia alternativa. Son disoluciones acuosas de flores las cuales están enfocadas a todas las emociones pasajeras o habituales del individuo. La más famosa para el alivio inmediato en un ataque de ansiedad es la llamada Rescue y puedes informarte sobre ella en la farmacia.

ACCIÓN: Puedes preguntar a tu servicio médico y en la farmacia qué tratamiento natural existe para tu nivel de ansiedad.

AROMATERAPIA



HOY AGRADEZCO:

ME SIENTO:



CHOQUE DE AGUA FRÍA

Beneficio: Cortar el ciclo de pensamiento ansioso y activar el sistema inmune que se ve alterado por la ansiedad constante

Esta técnica es para aplicar en momentos que llamamos de “rescate” en que necesitas bajar tu ansiedad (o ira) de forma inmediata.

Puedes realizarla:

- Poniendo hielo en tu nuca, muñecas y frente
- Poniendo tu cabeza debajo del grifo de agua
- Aplicando agua en tu cuello, frente y muñecas
 - Haciendo un baño con agua fría
- Tomando una ducha alternando agua fría con caliente
- Tomando una ducha normal en la que termines con agua fría

Las duchas de agua fría tienen muchos beneficios para la salud que están bien explicados en este vídeo:

Beneficios de BAÑARSE con AGUA FRÍA | Zona de CONFORT

ACCIÓN: Escribir cómo te sientes antes y después de una ducha de agua fría.



CHOQUE DE AGUA FRÍA

¿QUÉ SENTÍ ANTES ?

¿QUÉ SENTÍ DESPUÉS ?

HOY AGRADEZCO:

ME SIENTO:



PINTANDO EMOCIONES

Beneficio: Descubrir emociones o deseo ocultos

Puedes lograr un precioso momento de conexión con tu interior simplemente con esto:

- Elegir una música de fondo que fomente tu creatividad
- Perfumar el ambiente para anclarlo con la emoción de sosiego
- Tomar una posición cómoda
- Colorear un dibujo con estos colores que se relacionan con estas emociones:

Rojo: Se puede utilizar para representar emociones como la pasión, el amor, la ira y la energía.

Azul: Es un color tranquilizador que evoca sentimientos de calma, serenidad y seguridad.

Verde: Es el color de la naturaleza y se asocia con la frescura, el crecimiento y la armonía.

Amarillo: Color brillante y alegre que se puede utilizar para representar emociones como la felicidad, la alegría y la vitalidad.

Naranja: Siendo cálido y estimulante, se puede utilizar para representar emociones como el entusiasmo, la creatividad y la energía.

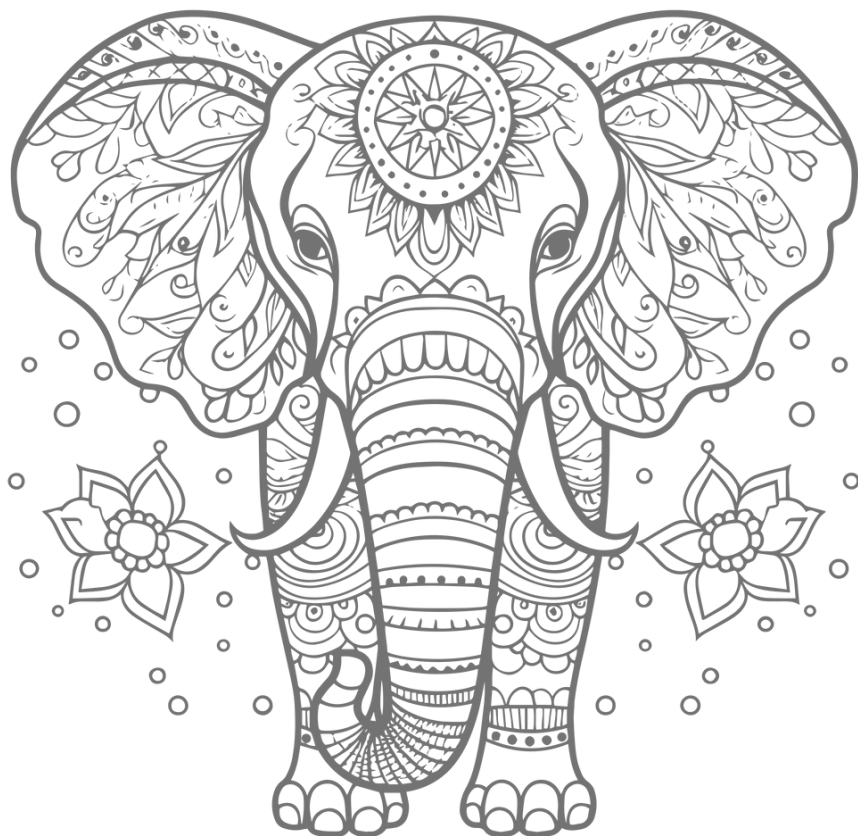
Violeta: Se asocia con la imaginación, la espiritualidad y la creatividad.

Negro: Igual puede representar a la tristeza, al poder, a la sofisticación y a la austeridad.

ACCIÓN: Asociar estos colores a otras emociones, si así te nace. Ampliar a otros colores y tonalidades. Colorear el dibujo según tus emociones espontáneas y escribir los pensamientos o sensaciones que te surjan.

PINTANDO EMOCIONES

ESCRIBIR TUS REFLEXIONES MIENTRAS PINTAS





PAS - PERSONAS DE ALTA SENSIBILIDAD

Beneficio: Poder por autoconocimiento

Las personas altamente sensibles o altamente sensitivas (PAS) tienen un sistema nervioso más receptivo y procesan la información de manera más profunda.

Su sensibilidad emocional y física, tendencia al perfeccionismo y sobrecarga sensorial, les puede producir ansiedad social.

Si reconoces estos síntomas, puedes hacer un test online en:
<https://pasespana.org/test-personas-altamente-sensibles>

No es ningún trastorno, solo un rasgo del carácter.

ACCIÓN: Puedes hacer un test sencillo en la página siguiente

AUTOTEST DE LA ALTA SENSIBILIDAD

MARCAR SI LA RESPUESTA ES SI

☐

Sientes las emociones y sentidos de forma más intensa.

☐

Eres sensible a los ruidos, la contaminación lumínica y los olores.

☐

Tienes alta empatía.

☐

Necesitas del silencio y estar a solas

☐

Percibes cosas que los demás no ven

☐

Las tareas pendientes te producen ansiedad

☐

El mundo te parece muy violento

☐

Sueles aislarte para que no te hieran

☐

Tienes un don para el arte

HOY AGRADEZCO:

ME SIENTO:

¡ GRACIAS POR LLEGAR HASTA AQUÍ !

El libro lo podrás adquirir en Amazon

RELAX SIN ANSIEDAD - 120 Técnicas para calmar tu mente y transformar el estrés en oportunidad

Si te ha gustado, te agradeceríamos que compartieras este enlace con al menos dos personas a las que crees que les pueda ayudar.



<https://estherlupiañez.com>

Con cariño:

María y David Jardí Lupiáñez

Esther Lupiáñez González



estherlupi.com@gmail.com



[@estherlupiañezlibros](https://www.instagram.com/estherlupiañezlibros)



Esther Lupiáñez



Esther Lupiáñez Copywriter