

**Ann Williamson**

# Manejar y superar el estrés

**Cómo alcanzar una vida más equilibrada**

*Serendipity*

DESCLÉE DE BROUWER

# **MANEJAR Y SUPERAR EL ESTRÉS**

## **Cómo alcanzar una vida más equilibrada**



**Ann Williamson**

**119**

**MANEJAR Y SUPERAR EL ESTRÉS**  
**Cómo alcanzar una vida más equilibrada**

Crecimiento personal  
C O L E C C I Ó N

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 

Título de la edición original:  
*Still – in the storm.*  
*How to manage your stress and achieve balance in life*  
© Crown House Publishing Limited, Carmarthen, Wales, UK, 1988

---

Traducción: *Francisco Campillo Ruiz*

Diseño de colección: Luis Alonso

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2006  
Henao, 6 - 48009 Bilbao  
[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)  
[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos.

*Impreso en España - Printed in Spain*  
ISBN: 978-84-330-2055-0  
Depósito Legal:  
Impresión: Publidisa, S.A. - Sevilla

*A mi amiga Phyllis,  
que transita por la vida amablemente*

# ÍNDICE

Reconocimientos.....	15
1. ¿Eres un aprensivo nato?.....	17
El estrés –¿un aliado o un adversario?.....	18
Nuestro reflejo de supervivencia.....	20
El estrés moderno.....	21
Los efectos físicos del estrés.....	22
Los efectos emocionales del estrés.....	24
Los efectos conductuales del estrés.....	25
Por el humo se sabe... ..	25
¿Qué puedo hacer?.....	26
2. ¿Exceso de estrés?.....	29
Revisar el estrés.....	29
Decir “no” .....	30
Delegar.....	32
Planificar y ordenar por prioridades.....	33
La motivación.....	34
Un tiempo sagrado.....	34

¿Eres una alondra o una lechuza? . . . . .	36
Descansos y tiempo de ocio . . . . .	36
¿Ganar o no ganar? He ahí el problema. . . . .	37
3. ¿Medio vacía o medio llena? . . . . .	39
¿Pagar por alterarse? . . . . .	40
Los ataques de pánico . . . . .	40
Hazte el detective . . . . .	43
Jamás te creas siempre que... . . . . .	44
Los “tengo que”, los “debería” y los “¡no puedo!”	45
La rueda de la preocupación . . . . .	46
Un tiempo para preocuparse . . . . .	48
¡Ordena la mesa de despacho! . . . . .	48
4. Aprende a abordar la respuesta de estrés. . . . .	51
El ejercicio físico y los tiempos muertos. . . . .	51
Un tiempo para reajustarse. . . . .	52
¡Respira! . . . . .	53
El aquí y ahora . . . . .	53
Detén la preocupación. . . . .	54
Las técnicas de relajación y la autohipnosis . . . . .	56
¿Cómo se hace? . . . . .	58
Normas de seguridad . . . . .	59
¿Qué se siente? . . . . .	60
Una técnica de autohipnosis. . . . .	61
Otros métodos que puedes utilizar. . . . .	66
Problemas que pueden aparecer . . . . .	69
¿Por qué molestarse? . . . . .	70
Deshazte de los sentimientos negativos. . . . .	70
De vuelta a la mesa de despacho. . . . .	72



## ÍNDICE

Hazte algunas sugerencias constructivas –verbalmente. . . . .	73
Hazte algunas sugerencias constructivas –valiéndote de la imaginación. . . . .	74
5. Aprende a aumentar la confianza en ti mismo . . . . .	77
Mejora tu autoimagen . . . . .	78
Utiliza las asociaciones . . . . .	78
Hazte con un desencadenante de la confianza. . .	80
Selecciona un recuerdo . . . . .	81
Desarróllalo . . . . .	82
¿Un tiempo para divertirse? . . . . .	83
¡Silba una melodía alegre! . . . . .	83
El control de los ataques de pánico. . . . .	84
La quietud secreta . . . . .	84
6. ¿Adónde quieres ir? . . . . .	87
Una historia de babosas . . . . .	87
El Everest –paso a paso. . . . .	87
La formulación de objetivos. . . . .	88
Cómo formular tu propio objetivo . . . . .	89
El ensayo mental constructivo. . . . .	91
Las personas-problema . . . . .	92
Desactiva la agresividad . . . . .	95
La asertividad . . . . .	96
Las críticas y los elogios . . . . .	98
Una última historia . . . . .	99
Para acabar. . . . .	101



## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

1. ¿Eres un aprensivo nato?.....	19
2. Una reacción de estrés .....	23
3. Dedícale un tiempo a revisar el estrés. ....	31
4. Aprende a decir “no” .....	35
5. ¿Medio vacía o medio llena?.....	41
6. La rueda de la preocupación.....	47
7. El cerebro tiene dos mitades ... ..	57
8. Una técnica de autohipnosis.....	63
9. Deshazte de los sentimientos negativos .....	71
10. Aumenta la confianza en ti mismo .....	79
11. ¡Ahuyenta el pánico cantando!.....	85
12. Desactiva la agresividad .....	97



## RECONOCIMIENTOS

Me gustaría manifestar mi agradecimiento a todas las personas que han contribuido a mi formación a lo largo de todos estos años y especialmente a mi marido, Iain, que con su ayuda y apoyo hizo posible este libro. Gracias igualmente a mi amigo y colega el Dr. Geoff Ibbotson, cuya ayuda y consejo han demostrado ser inestimables.

Finalmente, pero no en orden de importancia, deseo manifestar un agradecimiento muy especial a Martin Hughes, responsable de las ilustraciones de este libro.



# 1

## ¿ERES UN APRENSIVO NATO?

Todos sin excepción nos sentimos ansiosos y estresados en algún que otro momento de nuestras vidas. Este libro pretende mostrar algunas formas de ayudarnos a abordar estas emociones y evitar adentrarnos en el círculo vicioso que puede desembocar en el pánico y el agotamiento.

“Soy un aprensivo nato”, me dicen algunos de mis pacientes. Están en un error. Podemos tener algunos rasgos de personalidad que aumenten la probabilidad de que nos sintamos ansiosos, pero no hemos nacido ansiosos. Los niños pequeños que empiezan a gatear no conocen el miedo ni la ansiedad y se exponen a todo tipo de peligros hasta que acaban aprendiendo. Si yo no experimentase la menor ansiedad, no me molestaría en mirar a ambos lados antes de cruzar la calle, ni tampoco me molestaría en comprobar que he cerrado la puerta con llave cada vez que salgo de casa.

El miedo y la ansiedad tienen, pues, un valor de protección –pero algunas personas han aprendido a sentir miedo y ansiedad demasiado a la perfección.



Ahora bien, todo lo que hayamos aprendido –¡también podemos desaprenderlo!

Todos sin excepción necesitamos experimentar cierto grado de ansiedad para protegernos del peligro. La ansiedad se convierte en un problema únicamente cuando, en lugar de experimentar una ligera inquietud sensata sin más, nos vemos avanzando gradualmente a lo largo del continuum en dirección al pánico.

### **El estrés – ¿un aliado o un adversario?**

Todos necesitamos tener algún que otro reto en nuestras vidas o de lo contrario no nos sentiríamos motivados a hacer nada. Los problemas aparecen cuando las exigencias a las que debemos responder sobrepasan nuestras habilidades de afrontamiento. En condiciones óptimas, deberíamos vivir la vida con un pequeño sobrante en el sistema, a fin de poder disponer de las reservas suficientes para hacerle frente a las emergencias o los imprevistos. Nos puede parecer que estamos rindiendo al máximo de forma natural, pero las exigencias adicionales que tarde o temprano aparecerán denotarán que empezamos a ser presa del estrés. Hemos de ser capaces de detectar por nosotros solos el momento en que esto mismo comienza a suceder.

La mayoría de las veces solemos salir adelante en los momentos de convulsión y de crisis y más adelante, cuando las cosas se calman y recuperamos la esperanza de poder relajarnos y disfrutar de la vida, comenzamos a sentirnos peor. A veces parece que tengamos una reacción retardada a las expe-





*¿Eres un aprensivo nato?*



riencias estresantes. Es probable que esto tenga un valor de supervivencia en el sentido de que nos capacita para abordar las crisis de una forma instintiva, sin pensarlo demasiado. Más adelante dejamos que la reacción emocional salga a la superficie, una vez que el hecho de obrar de este modo ya no parece revestir ningún peligro.

Cuando nuestros niveles de estrés alcanzan unos valores excesivamente elevados, incluso una minucia puede hacer que se tambalee nuestro equilibrio. Cuando el vaso está lleno, sólo hace falta una gota para hacerlo rebosar. Acontecimientos que en condiciones normales seríamos capaces de tomarnos perfectamente, adquieren proporciones gigantescas cuando estamos estresados. Cuando nuestros niveles de estrés son constantemente demasiado elevados, tendemos a distorsionar las cosas y a comportarnos con mucha menos tolerancia de la habitual ante cualquier contrariedad.

### **Nuestro reflejo de supervivencia**

Nuestros ancestros de las cavernas tenían que habérselas con muchísimos peligros que amenazaban su propia existencia. Sus cuerpos se preparaban convenientemente para prorrumpir en estallidos breves e intensos de actividad física. Ello se traducía en que, cada vez que se veían amenazados, liberaban adrenalina y demás sustancias químicas similares en el torrente sanguíneo, lo que les ayudaba a luchar para superar el peligro o bien a huir de la situación. La adrenalina acelera el ritmo al que laten los corazones. También hace que la respiración se vuelva



más rápida, brindándonos así un mayor aporte de oxígeno, e incrementa la afluencia de sangre a los músculos con objeto de que podamos correr a más velocidad. Continuamos teniendo en nuestro haber este viejo reflejo de supervivencia. Segregamos adrenalina de una forma automática cada vez que nos encontramos con algo que nuestra mente percibe como un peligro o una amenaza.

### **El estrés moderno**

Desgraciadamente, nuestras mentes perciben como amenazantes ya no sólo las situaciones peligrosas, sino igualmente las situaciones en las que nos sentimos frustrados y enfadados. Los pensamientos ansiógenos, exactamente de igual modo que los acontecimientos externos, provocan una liberación de adrenalina.

Las situaciones del tipo de “¿y si ocurriera que...?” de las que con frecuencia solemos ocuparnos mentalmente también generan ansiedad y, por consiguiente, adrenalina. Nuestra mente inconsciente no puede distinguir entre la emoción generada por un acontecimiento real y la emoción resultante de su mera anticipación mental.

El ataque o la fuga no suelen ser formas apropiadas de abordar el estrés moderno, de modo que nuestros niveles de adrenalina se mantienen innecesariamente elevados. A menudo, las sensaciones físicas resultantes –como, por ejemplo, el pulso acelerado, las palpitaciones, los temblores o la sudoración– nos transmiten la impresión de que nos sucede algo grave, ¡lo que contribuye a aumentar todavía más nuestra ansiedad! En condiciones normales, los efectos físicos de la adrenali-



na se disipan en el transcurso de unos veinte minutos, pero con frecuencia nos las arreglamos para seguir generando pensamientos ansiógenos. A su vez, estos pensamientos continúan generando más adrenalina, lo que no hace más que prolongar los efectos. ¡No tiene nada de extraño que la gente se sienta cansada todo el tiempo cuando están constantemente ansiosos! La adrenalina hace que todo funcione mucho más rápido. La prolongación de la afluencia de niveles elevados de adrenalina en el torrente sanguíneo genera todo un espectro de síntomas físicos, emocionales y conductuales.

### **Los efectos físicos del estrés**

Las personas experimentan los efectos físicos del estrés de diferentes formas. A algunos les hace sentir náuseas y no pueden dejar de ir una y otra vez al cuarto de baño. Otros tienen la impresión de que no pueden respirar bien –sienten una opresión en el pecho o una sensación de ahogo en la garganta. Otros se sienten temblorosos, mareados y/o sudorosos. Todos estos sin excepción son efectos de la adrenalina.

Otros de los síntomas físicos incluyen dolores de cabeza, sudoración, palpitaciones e indigestión, además del síndrome del colon irritable. La mayoría de las personas, cuando están ansiosas, mantienen tensos diferentes músculos sin ser conscientes de ello, lo que puede dar lugar a molestias o dolores musculares.

Los eczemas, la psoriasis y las irritaciones cutáneas suelen verse agravados por las experiencias estresantes. (Es inte-





*Una reacción de estrés*



resante recordar que tanto el sistema cutáneo como el sistema nervioso se desarrollan a partir de la misma parte del embrión).

El estrés prolongado también reduce la eficacia del sistema inmunológico, lo que puede generar la aparición constante de enfermedades menores.

Y un síntoma casi universal es sentirse cansado continuamente. Una buena forma de distinguir entre el cansancio generado por el estrés y el generado por una enfermedad física es cómo nos sentimos cuando nos obligamos a salir –por ejemplo, a nadar, a pasear o a ver a los amigos. Si estas actividades nos hacen sentirnos un poco mejor, podemos estar seguros de que lo que está provocándonos el cansancio es el estrés. (Una advertencia: la mayoría de estos síntomas físicos, por no decir todos, pueden tener otras causas diferentes de la ansiedad. Por ejemplo, el hipertiroidismo puede a veces provocar sudoración y temblores. En caso de duda, debemos consultar al médico. Luego de hacernos algunas preguntas, nuestro médico estará muy probablemente en condiciones de establecer con certeza la causa de nuestros síntomas).

### **Los efectos emocionales del estrés**

Cuando las personas se sienten estresadas suelen quejarse de falta de concentración, pérdida de memoria y dificultades a la hora de tomar decisiones. También puede resultarnos difícil relajarnos y podemos sentir que tenemos que estar moviéndonos sin parar. La mayoría de las veces nuestro sentido del



humor se desvanece, y experimentamos una irritabilidad creciente y oscilaciones en el estado de ánimo.

### **Los efectos conductuales del estrés**

Cuando las personas padecen niveles de estrés demasiado elevados tienden a cometer más errores, se muestran más torpes de lo habitual y tienen más accidentes. Puede resultarnos más difícil sacar las cosas adelante. Podemos manifestar más hábitos nerviosos como, por ejemplo, mordernos las uñas y movernos sin parar. Podemos insistir más en que las cosas tienen que hacerse exactamente de la forma que queremos. El estrés suele conducir a una falta de flexibilidad en nuestro modo de abordar los problemas.

Podemos darnos cuenta de que interrumpimos a nuestro interlocutor con más frecuencia durante las conversaciones, o también podemos volvernos más retraídos y salir menos fuera de casa. Podemos ver igualmente que fumamos más, bebemos más y comemos más –aunque existen otras personas que pierden el apetito en lugar de lanzarse a comer cuando están tristes o ansiosos.

Uno de los primeros signos de estrés suele ser una alteración en los patrones del sueño –problemas para conciliar el sueño, o despertarse muy pronto de madrugada.

### **Por el humo se sabe...**

Con frecuencia, las personas que nos son más cercanas y más queridas se dan cuenta antes que nosotros mismos de que



estamos empezando a estresarnos y a volvernos irritables. Conviene que seamos conscientes de cómo nos sentimos cuando las cosas están empezando a desbordarnos. ¿Qué es lo que experimentas **tú** exactamente cuando las cosas no parecen estar yendo como te gustaría? Si eres capaz de escuchar tus propios mensajes antes de que las cosas vayan a más, podrás empezar a poner en práctica algunas medidas de seguridad que te permitirán abordar el problema sin necesidad de endeudarte en el banco del estrés y la tensión nerviosa.

En mi caso, cuando veo que me pongo a pensar con añoranza en dar largos paseos solitarios por el monte, sé que ha llegado el momento de revisar mis estresores y de hacer algo para restablecer el equilibrio. El hecho de tomar buena nota de nuestras señales de humo puede servir para prevenir la eventualidad de que el fuego vaya a más.

### **¿Qué puedo hacer?**

Una vez que hayas decidido que necesitas prestar cierta atención a tus niveles de ansiedad y de estrés, ¿qué puedes hacer?

Básicamente, hay tres tipos de intervención a los que puedes recurrir. Cada uno de ellos tiene su propia utilidad, pero ¿por qué no lees los capítulos siguientes y utilizas lo que te parezca que podría ser más adecuado aplicado a tu propio caso? ¡No existe el menor riesgo de que te excedas en ayudarte a ti mismo!

En primer lugar, puedes eliminar algunos de los estresores.



## ¿ERES UN APRENSIVO NATO?

En segundo lugar, puedes modificar tu forma de representarte las cosas –esto es, la forma en que percibes los acontecimientos y piensas acerca de las cosas.

En tercer lugar, puedes aprender algunas formas de abordar la respuesta de estrés –esto es, la adrenalina que produces.



# 2

## ¿EXCESO DE ESTRÉS?

### Revisar el estrés

De vez en cuando conviene que te sientes armado de papel y lápiz y revises mentalmente tu jornada. ¿Qué circunstancias y acontecimientos desencadenaron una sensación de ansiedad o de estrés? Una vez que las hayas puestas por escrito, analiza por separado cada una de estas fuentes de estrés que aparecen a lo largo de tu jornada. ¿Hay algo que puedas hacer en relación con estas cosas?

¿Contemplas estas cosas como retos estimulantes? En caso negativo, ¿es realmente necesario que las hagas? ¿Qué es lo que podría suceder si te decidieras a quitártelas de encima?

La mayoría de las veces no podemos deshacernos sin más de las cosas que nos estresan. En el caso de que no podamos librarnos de un estresor, ¿cabe la posibilidad de poder modificar el cuándo o el cómo hacemos algo, con objeto de sentirnos menos presionados?



Intenta ser muy específico cuando analices tus estresores. Trata de desglosar las cosas en sus distintos componentes. Por ejemplo, si te sientes estresado por tener que preparar a los niños para ir a la escuela, desglosa el proceso en la totalidad de las distintas tareas que componen ese momento en particular de la mañana: lavarlos, vestirlos, prepararles las carteras y los almuerzos, darles de desayunar... ¿Podrías hacer alguna de estas cosas la noche anterior? ¿Podrías delegar alguna de ellas en otra persona? ¿Levantarte diez minutos más temprano te ayudaría a desenvolverte con más calma?

Si te sientes estresado por tener que cuidar de un familiar anciano, desglosa esta tarea en todos los elementos que te generen tensión o que te preocupan. Tal vez podrías buscarte alguna ayuda para ciertas cosas. Puede que algunas de las cosas que estás haciendo no sean verdaderamente necesarias. Incluso puede que algunos de los problemas no sean de hecho de tu responsabilidad. La mayoría de las veces, con la ayuda de este tipo de revisión podrás encontrar algunas ideas que contribuyan a aliviar la situación.

## Decir “no”

“No puedo darte la fórmula del éxito, pero sí la del fracaso ... que consiste en lo siguiente: Esfuérate por contentar a todo el mundo”. (*Herbert Bayard Swope*)

Todos sin excepción decimos de vez en cuando que haremos algo, cuando nuestra intuición nos informa de que en realidad deberíamos decir “no”.

¿Somos capaces de decir “no” con una sonrisa?



¿Y qué relación tienen las  
carreras en las medias con  
el calentamiento global  
de la atmósfera?



*Dedícale un tiempo a revisar el estrés*



¿Valdría la pena el malestar momentáneo de decir “no” a cambio de *no* tener que hacer algo?

¿Cuáles podrían ser las consecuencias más probables de decir “no”?

¿Cómo nos sentiríamos si la situación se invirtiera y fueran los demás quienes nos dijeran “no” a nosotros?

La mayoría de las veces no le atribuimos a los demás el mismo nivel de tolerancia que nosotros mismos manifestaríamos en la misma situación.

## **Delegar**

¿Cabe la posibilidad de que otra persona asuma una parte de nuestra carga? Delegar puede resultarnos difícil si la mayoría de las veces tenemos la impresión de que nosotros podemos hacerlo más rápido y mejor que nadie. Pero lo cierto es que aprendemos haciendo las cosas por nosotros mismos y tal vez nos convenga dejar que otra persona aprenda a hacer las cosas tan bien como nosotros –aunque cometa algunos errores al principio. A fin de cuentas, si no cometemos errores, ¿cómo podríamos progresar y mejorar? Me gusta mucho la siguiente cita anónima:

“ERRORES – ¡UNA FORMA SENCILLA  
DE GANAR EXPERIENCIA!”



## Planificar y ordenar por prioridades

Cuando nos sentimos presionados solemos tender a creer que debemos hacerlo todo de un tirón, lo que nos resulta agobiante. En vista de ello, al final o no hacemos nada o nos sentimos mal debido a todo lo que todavía nos queda por hacer.

Prueba a asignarte la tarea de hacer algo específico y fácilmente realizable que sea preciso hacer diariamente –después, una vez que lo hayas hecho, cualquier otra cosa que hagas ese día será un extra, ¡y podrás sentirte orgulloso de ello!

Si, después de meditarlo, decides que hay que hacer algo en particular, determina a continuación el nivel de urgencia que le corresponde. Siéntate un momento por la noche y haz una lista de las cosas que sean verdaderamente urgentes y que haya que hacer al día siguiente. Prométete a ti mismo que las harás sin falta. Conviene que pongas por escrito tres cosas que harás sin falta al día siguiente, y otras tres cosas más que posiblemente podrías hacer. Al día siguiente, al margen de lo poco que en realidad te apetezca hacerlas, debes obligarte a hacer las tres primeras –de modo que asegúrate de que tus objetivos sean realistas. Formula unos objetivos más bien modestos para empezar.

En determinadas situaciones puede ser útil disponer de tres columnas o bandejas de entrada –una para lo que sea urgente en el día de hoy, otra para lo que sea urgente durante esta semana y otra para lo que no sea urgente– ¡y utilizarlas consecuentemente!



## La motivación

Esto puede parecer difícil al principio, pero si haces el esfuerzo se volverá cada vez más fácil a medida que lo vayas practicando.

Imagínate cómo lo verás y cómo te sentirás una vez que hayas finalizado la tarea. Te motivarás con mucha más facilidad si te concentras en el gusto que dará tener el trabajo hecho y te lo repites una y otra vez, o contemplas con los ojos de la mente (visualizas mentalmente) la tarea finalizada. Por el contrario, ¡decirnos a nosotros mismos lo **poco** que nos apetece hacer algo nos brindará una motivación muy pobre!

## Un tiempo sagrado

Asegúrate de reservar un tiempo libre de interrupciones para realizar las tareas más importantes. A la mayoría de las personas les resulta difícil concentrarse cuando las interrupciones son constantes. Si ves que es necesario, toma algunas medidas para asegurarte de que no te van a molestar –puedes poner el contestador automático o decir que no te interrumpan, ¡salvo en el caso de que esté ardiendo el edificio! Esto puede parecer absolutamente evidente, pero con demasiada frecuencia damos por sentado que los demás nos leerán el pensamiento ¡y después nos enfadamos cuando comprobamos que no nos han interpretado con total exactitud!





*Aprende a decir "no"*



## ¿Eres una alondra o una lechuza?

Algunas personas se sienten mucho más inspiradas y más productivas a primera hora de la mañana y comienzan a languidecer a partir de la tarde. Otras funcionan totalmente a la inversa y comienzan a rendir al máximo por la tarde o por la noche. Si crees que tienes una pauta claramente definida a este respecto, sírvete de ella. Todo aquello que requiera más esfuerzo mental y más concentración lo harás mejor cuando estés en tu mejor momento, mientras que las tareas más rutinarias puedes reservarlas para cuando te sientas menos despierto.

## Descansos y tiempo de ocio

Es una falsa economía pensar que puedes trabajar muchísimo durante todo el día, y esto un día y otro día, sin necesidad de tomarte ningún descanso. Tal vez puedas funcionar así durante períodos breves, pero tarde o temprano acabará dándote problemas.

Es muy útil tomarse un descanso de unos cinco o diez minutos en mitad de la mañana y en mitad de la tarde, y aprovechar, por ejemplo, para practicar alguna técnica de relajación (véase capítulo 4), darte un pequeño paseo ¡o simplemente sentarte y tomarte un café! No te saltes jamás el descanso de la comida; no te limites a comerte a toda prisa un bocadillo mientras sigues trabajando. Tómate como mínimo una media hora y siéntate para comer, preferiblemente fuera del lugar donde estés trabajando. Si crees que no puedes permitirte esto, es que estás tra-



bajando demasiado y probablemente a un bajo rendimiento. Introduce algunos cambios que te permitan tomarte un descanso para comer.

Rendirás mucho mejor si te tomas estos descansos –pruébalo y verás.

Las personas que trabajan en casa son especialmente propensas a tener problemas si no son capaces de encontrar alguna forma de separar la vivienda del trabajo. Tal vez sea conveniente disponer de una habitación independiente o de un teléfono con un contestador automático y fijar claramente unas horas durante las que estarás disponible, en lugar de tener que responder al teléfono las veinticuatro horas al día. ¿Y qué tal si desconectaras el móvil cuando supuestamente no estás trabajando?

Planifica también un tiempo de ocio a la semana. Si no planificas tus actividades placenteras, es muy fácil que acabes invirtiendo el tiempo en cualquier otra cosa.

Si quieres rendir adecuadamente y mantener bajo tu nivel de estrés, el ocio es algo extremadamente importante. No te sientas culpable por reservarte un poco de tu tiempo para ti mismo. Si estás relajado y satisfecho, te las arreglarás mucho mejor ¡y será mucho más agradable estar a tu alrededor!

### **¿Ganar o no ganar? He ahí el problema**

¿Siempre tienes que ganar? ¿Siempre tienes que ser el primero en arrancar cuando el semáforo se pone verde? Insiste en ello, sea lo que fuere, si se trata de algo importante –de lo contrario, ¿por qué no te ahorras tus energías (y tu gasolina)? Un



día que vayas conduciendo camino del trabajo, en lugar de sentirte impaciente e irritado por los otros conductores, prueba a sentirte bien cuando les **permitas** adelantarte o interponerse. Si alguien hace alguna estupidez porque va demasiado rápido, en lugar de proferir insultos (que no pueden oír y que no hacen otra cosa que subirte los niveles de adrenalina) ¿por qué no te imaginas que tienes un bote de spray de pintura rosa y lo utilizas? Cuando te los imagines chorreando de pintura rosa, tal vez te dé por reírte en lugar de echar pestes. A continuación, y volviendo atrás imaginariamente, pregúntate por qué llevan tanta prisa. Tal vez están desesperados por llegar al hospital para ver a un familiar enfermo, o quizá han tenido malas noticias y se encuentran tan alterados que no pueden prestar la suficiente atención a la conducción.

¿Cómo te sentirías en ese caso? ¿Mejor?



# 3

## ¿MEDIO VACÍA O MEDIO LLENA?

Una bandeja de entrada puede estar “medio vacía” o “medio llena”. En ambos casos contiene la misma cantidad de trabajo, pero nuestra forma de representárnoslo ejerce un efecto sobre nuestra forma de sentirnos frente a ello. Las palabras determinan nuestra forma de representarnos nuestras emociones y nuestras experiencias, razón por la cual las palabras que utilizamos internamente son extremadamente importantes.

Si tienes una tendencia natural a adoptar el punto de vista más pesimista, comienza a prestar más atención y prueba a cambiar las palabras que utilizas. ¿Verdaderamente es tan “espantoso” o tan “terrible”? ¿Es eso lo que realmente quieres decir? ¿O sería más adecuado hablar de un “enfado” o de un “contratiempo” sin más? Tendrás que empezar a escucharte y a volverte más consciente de lo que te dices a ti mismo. Esto requiere un poco de práctica, dado que las palabras tienden a venirnos de una forma bastante automática y la mayoría de las veces apenas nos damos cuenta de lo que estamos diciendo, ya sea en voz alta o para nuestros adentros.



## ¿Pagar por alterarse?

¿Te ha ocurrido alguna vez, ya sea a ti mismo o a un amigo, que hayas tenido que pagar por subirte a una montaña rusa o hacer puenting? En ese caso, ya sabes lo que se siente –el corazón latiendo a un ritmo acelerado, sudoración, palidez, respiración rápida y un nudo en el estómago. ¿Te recuerdo a algo todo esto?

¿Cómo te sientes cuando estás ansioso y aterrado?

¿Te acuerdas de cómo te sentías cuando te enamoraste por primera vez y tu pareja entraba en la habitación? Todos estos estados de la mente –euforia, enamoramiento, miedo y ansiedad– generan una liberación de adrenalina y el mismo tipo de sensaciones físicas a nivel corporal. **Es únicamente el contexto lo que conduce a las diferentes interpretaciones.**

¡Así que la gente paga por tener un subidón de adrenalina y sentirse de la misma forma que tú cuando tienes un ataque de pánico!

## Los ataques de pánico

Si sufres ataques de pánico puede que durante los mismos te sientas mareado y con la sensación de que estuvieras a punto de perder el conocimiento. Muchas personas se asustan ante la impresión de que van a “desmayarse y hacer el ridículo” ¡o incluso de que están muriéndose! Hay un par de hechos en los que tal vez te interese reflexionar cuando te encuentres en esta situación.





*¿Medio vacía o medio llena?*



El primero es que nadie se ha muerto jamás de un ataque de pánico y que casi nadie llega a perder el conocimiento de hecho.

El segundo es *por qué* te sientes mareado. Cuando ponemos en marcha la respuesta adrenérgica al estrés, se produce un aumento de la afluencia de sangre a las extremidades con objeto de prepararnos para el ataque o para la fuga. Ello significa que a nuestro cerebro puede corresponderle un poco menos. Una de las razones por la que podemos sentirnos mareados es que nuestro cerebro no está recibiendo suficiente sangre (oxígeno). De una forma muy inteligente, el cuerpo nos hace desmayarnos para que nuestro corazón tenga menos trabajo. Cuando estamos tendidos en el suelo el corazón no tiene que funcionar contra la gravedad, por lo que la sangre asciende al cerebro con más facilidad.

Si fueras un cavernícola y no pudieras correr más rápido que la amenaza que tuvieras delante o vencerla peleando, entonces el hecho de desmayarte te permitiría “hacerte el muerto”. Esta es únicamente una respuesta secundaria al ataque o la fuga ¡y decididamente bastante arriesgada!

La tercera cosa que me gustaría que tomaras en consideración es ¿qué podría pasar si llegaras realmente a perder el conocimiento? Te caerías al suelo, tal vez te saldría algún que otro hematoma y quizás se acercasen algunas personas. ¿Qué pensarías tú si vieras desmayarse a alguien? ¿Te precipitarías a ver si podías ayudar en algo? ¿Te sentirías comprensivo, amable y benévolo? ¿O pensarías más bien “¡qué pedazo de tonta!, ¡debe ser una estúpida!”?...



## Hazte el detective

Si recuerdas, al principio hablé de que la ansiedad venía generada por los pensamientos ansiógenos así como por las experiencias estresantes reales.

Párate y conviértete en un detective por un momento. ¿Qué haces para ponerte ansioso? Las emociones ansiosas no surgen en nosotros de la nada, pero la mayoría de las veces suceden de una forma tan automática ¡qué parece que así fuera de hecho!

Revisa el proceso a cámara lenta y comienza a tomar conciencia de la forma en que generas esas emociones dentro de ti mismo:

¿Estás viendo mentalmente imágenes de acontecimientos concretos?

¿Estás hablando contigo mismo para tus adentros?

¿O es la voz de otra persona lo que estás escuchando internamente?

Estas suelen ser las formas mediante las cuales nos hacemos sentirnos ansiosos.

Si tomas conciencia de la forma en que generas estas emociones, podrás interrumpir la pauta. Por ejemplo, si comienzas a sentirte ansioso nada más despertarte, puede que adviertas que has empezado el día imaginándote a ti mismo hablando a trompicones y avergonzado durante una reunión que tienes esa misma mañana. Acto seguido has empezado a decirte que eso es lo que va a suceder realmente. Una vez que te des cuenta de lo que está pasándote por la cabeza, podrás interrumpir la cadena. En su lugar, imagínate la situación como te gustaría que



sucediera. Prueba a decirte algo constructivo o bien salta de la cama diciéndote: “¡Qué día tan estupendo tengo por delante!” y recuerda lo que se siente estando lleno de energía y de alegría.

También puedes sentir náuseas en el estómago y un nudo en la garganta, lo que sabes que quiere decir que te estás poniendo ansioso. Agradécele a tu cuerpo el hacerte saber que estás estresado. Recoge el mensaje y en lugar de concentrarte en las sensaciones fisiológicas y decirte que te sientes fatal, recuérdate que estas sensaciones están provocadas exclusivamente por la segregación de adrenalina y que se pasarán.

Esto puede parecer difícil al principio y sin embargo, al igual que sucede con cualquier otra habilidad, se volverá cada vez más fácil con la práctica. ¡Pero no se te ocurra ignorar el mensaje! Haz algo para ayudarte a sentirte más relajado (véase capítulo 4).

### **Jamás te creas siempre que...**

Comienza a cuestionar algunos de esos pensamientos casi automáticos que todos sin excepción tenemos. Cuando tomes conciencia de estar sintiéndote ansioso, párate y pregúntate qué es lo que estás haciendo internamente. Esto puede resultar difícil al principio, ¡pero se volverá de hecho cada vez más fácil a medida que vayas practicándolo!

¿Qué creencias te estás repitiendo una y otra vez? Tal vez sean algo por el estilo de: “¡Todo está saliendo mal!”, “¡Jamás consigo hacerlo bien!”, “Seguro que están murmurando de mí. Me consta que piensan que soy un inútil”.



¿Qué evidencia tienes acerca de todo esto? ¿Realmente está *todo* saliendo mal? ¿Ya no únicamente la comida o la presentación –sino todo tu trabajo, tus relaciones, tu vida, el mundo, tu familia y la totalidad de tus actividades? ¿Verdaderamente *jamás* consigues hacerlo bien? ¿*Jamás*, ni tan siquiera en cierta proporción o en cierto grado, por pequeño que sea? ¿Qué definición de “bien” estás tomando como referencia? ¿Alguna con la que la mayoría de nosotros podríamos estar de acuerdo? ¿Se ha quejado alguien de lo que estás haciendo? Busca evidencia que te sirva para apoyar o para contradecir lo que te estás diciendo a ti mismo. ¿Podría darse el caso de que esas personas estuvieran cuchicheando a propósito de una fiestas de cumpleaños sorpresa? ¿Podría ser que en realidad estuvieran murmurando de otra persona? ¿Tienes alguna evidencia de que piensan que eres un inútil? Puede que seas un inútil en algún aspecto en concreto, ¡pero existen también otras cosas en las que te desempeñas bien!

Aprende a cuestionar los “jamás”, los “nunca” y los “siempre” cada vez que aparezcan en tus pensamientos.

### Los “tengo que”, los “debería” y los “¡no puedo!”

¿Cuántas veces te dices a ti mismo “tengo que hacer esto” o “debería hacer lo otro”? Piensa por un momento en *quién* dice que tengas que hacerlo. ¿Qué pasaría si no lo hicieras? Considera la posibilidad de sustituir “tengo que” y “debería” por “me gustaría” o “preferiría”. Siempre hay una determinada forma de hacer algo, pero ¿acaso significa eso que *siempre* debe hacerse de la *misma* forma, por los siglos de los siglos?



¿Cuántas veces nos decimos “no puedo hacer esto” y acto seguido nos damos por vencidos sin ni tan siquiera haberlo intentado? ¿Y si diera la casualidad de que sí podemos? ¿Estamos volviendo a caer en la trampa de leer el pensamiento? A menos que tengamos telepatía o que podamos predecir el futuro, ¿cómo podemos estar tan seguros de cuál será el resultado? ¿Acaso no vale la pena intentarlo?

### **La rueda de la preocupación**

Cuando nos sentimos ansiosos, la mayor parte de nuestra ansiedad suele estar generada por nuestra anticipación de la supuesta aparición de un giro negativo en los acontecimientos. Los pensamientos se apoderan de nosotros, nos dan vueltas y más vueltas en la cabeza, y nada de lo que hacemos parece ser de ninguna ayuda. Viene a ser algo así como si estuviésemos en la rueda de un hámster –yendo a ninguna parte.

Una forma de ayudarte a propósito de esto es llevando un cuaderno de notas y un lápiz en el bolsillo. Cada vez que te des cuenta de que te has metido en la “rueda” con alguna preocupación en particular, grítate: “¡Para!”, da una palmada con las manos, o date con una goma elástica que lleves en la muñeca, o bien haz cualquier otra cosa que se te ocurra con el fin de detenerte. A continuación, registra el pensamiento preocupante en tu cuaderno de notas. Puedes recordarte que más tarde le dedicarás una media hora a analizar tu cuaderno de notas, de modo que no hace falta que sigas dándole más vueltas. No se te va a olvidar, porque está a buen recaudo registrado en tu cuaderno de notas.





*La rueda de la preocupación*

A continuación muévete físicamente y ponte a hacer otra cosa.

### **Un tiempo para preocuparse**

Reserva una media hora al final del día para revisar tu cuaderno de notas. Mientras vas leyendo los pensamientos preocupantes que tuviste a lo largo del día, hazte a ti mismo algunas preguntas:

¿Hay algo que yo pueda hacer en relación con esto?

Si no hay nada que yo pueda hacer, entonces ¿para qué preocuparme?

¿Seguirá siendo importante al cabo de un mes? ¿De un año? ¿De diez años?

¿Realmente es problema mío o de hecho es más bien de otra persona?

Estas preguntas te ayudarán a valorar más objetivamente tus preocupaciones y con la práctica comprobarás que puedes cuestionar tus aprensiones cada vez que te aparezcan y evitar embarcarte en la “rueda de la preocupación” a la primera de cambio.

### **¡Ordena la mesa de despacho!**

Una de las variantes de esta técnica consiste en imaginarse una mesa de despacho con tres cajones. En primer lugar siéntate cómodamente y utiliza alguna de las técnicas de autohipnosis que se describen en el capítulo 4. A continuación, imagínate



## ¿MEDIO VACÍA O MEDIO LLENA?

colocando encima de la mesa el problema que te está preocupando. Analiza el problema desglosándolo en sus diferentes aspectos. Cualquier aspecto del problema respecto del cual otra persona pueda hacer algo o que en realidad sea de la responsabilidad de otra persona, colócalo en el cajón de abajo. A continuación, coloca en el cajón del centro los aspectos del problema en relación con los cuales no hay nadie que pueda hacer nada. Finalmente, en el cajón de arriba coloca los aspectos del problema respecto de los cuales tú *puedas* hacer algo. Una vez que hayas despejado la superficie de la mesa procediendo de esta forma, puedes abrir el cajón de arriba y decidir de qué aspecto vas a ocuparte en primer lugar.



# 4

## APRENDE A ABORDAR LA RESPUESTA DE ESTRÉS

### **El ejercicio físico y los tiempos muertos**

Una muy buena forma de abordar la respuesta de estrés es el ejercicio físico. Éste consume adrenalina y después del ejercicio el cuerpo produce endorfinas, que también nos ayudan a sentirnos mejor, brindándonos un “subidón” natural.

Nadar, andar, correr e ir al gimnasio son todos ellos formas excelentes de ayudarnos a abordar el estrés o la tensión nerviosa.

El ejercicio también nos brinda un pequeño “tiempo muerto” en el caso de que las diferentes obligaciones con las que tengamos que cumplir nos dejen poco tiempo libre para nosotros mismos. Un tiempo a solas, un tiempo para pensar, puede ser muy útil (a menos que lo utilices para volver a meterte en la “rueda de la preocupación”), razón por la cual ¡incluso un baño relajante puede ser terapéutico!



El tiempo muerto también puede ser muy útil cuando nos enfadamos, dado que nos brinda una oportunidad de evaluar la situación en lugar de precipitarnos con una reacción irreflexiva. Salir a darse un paseo en lugar de sumar un enfado tras otro suele conducir a mejorar la comunicación cuando las personas implicadas vuelven a encontrarse. Cuando alguien está lleno de agresividad, es incapaz de escuchar y de valorar los hechos. El ejercicio físico le permite al cuerpo gastar la adrenalina ¡y después la valoración objetiva y la comunicación constructiva tienen mayores posibilidades de prosperar!

### **Un tiempo para reajustarse**

Suele ser útil hacer un descanso entre dos áreas estresantes diferentes de nuestra vida. En lugar de salir de trabajar (un entorno potencialmente estresante) y volver directamente a casa (otro entorno potencialmente estresante, aunque diferente) teniendo que atravesar un tráfico endemoniado (otro estresor más), considera la posibilidad de tomarte un descanso. Podrías darte un pequeño paseo o dejar el coche a un lado de la carretera y practicar una técnica de relajación. Después de haberte permitido un tiempo para desconectar o para reajustarte ¡verás como te las arreglas mucho mejor!

Los niños suelen necesitar un tiempo para reajustarse cuando vuelven de la escuela –prueba a darles un pequeño paseo o una carrera por el parque antes de llegar a casa– ¡gracias a ello se comportarán mucho mejor!



## ¡Respira!

Tal vez hayas notado que cuando te pones ansioso tiendes a respirar con la parte superior del pecho y más rápido de lo normal. A esto se lo denomina eventualmente *hiperventilación* y, de prolongarse, puede producir una sensación de hormigueo en los labios y a lo largo de los brazos, y una impresión de aturdimiento o de mareo.

Un ejercicio muy útil que puedes practicar mientras estás tumbado en la cama consiste en colocar las manos a ambos lados del cuerpo justo debajo de las costillas. Concentra la atención en tus manos e imagínate que el aire entra y sale a través de tus manos mientras respiras. Si ves que te resulta útil, también puedes imaginarte que el aire tiene un color determinado. Al cabo de unos minutos notarás que estás utilizando la parte inferior del pecho para respirar (respiración diafragmática) y que te sientes más relajado.

Con la práctica verás que eres capaz de hacerlo sin necesidad de ponerte las manos en los costados y que también puedes hacerlo estando de pie o incluso andando.

Un método alternativo consiste en colocar las manos en la barriga y utilizar los músculos del estómago para empujar las manos arriba y abajo (si estás tumbado, o alante y atrás si estás de pie) mientras respiras (respiración abdominal).

## El aquí y ahora

Cuando estás ansioso es probable que estés concentrado en lo mal que te han salido las cosas en el pasado o en lo mal que



pueden salirte en un futuro. En ambos casos, estás prestándole escasa atención al presente.

Concentra tu atención en el *ahora*, tomando conciencia de lo que estás viendo, oyendo, oliendo y tocando en este preciso momento, y tratando de extraer alguna sensación agradable de ello. Respira profunda y lentamente, observa si estás tensando alguna parte del cuerpo y deja que la tensión se desvanezca mientras sueltas el aire.

Si haces esto varias veces a lo largo del día empezarás a volverte más consciente de tu tensión muscular y podrás liberarte de ella con más facilidad. Es útil que te sirvas de algún recordatorio para ayudarte a acordarte de hacer esto. Podrías relacionarlo o asociarlo con cada vez que te sientes a beberte algo o que abras una puerta, o siempre que estés fregando o que vayas al cuarto de baño, etc.

Obviamente, si lo que está pasando en este momento es desagradable, es preferible que no concentres tu atención en ello. Utiliza tu sentido común para decidir si te conviene hacerlo o no. Pero el hecho de examinar nuestro cuerpo de forma regular en busca de alguna tensión muscular constituye un ejercicio muy útil en cualquier caso.

### **Detén la preocupación**

¿Alguna vez te has preguntado por qué el mero hecho de saber que en realidad no existe la menor necesidad de preocuparse por algo, y de decírtelo a ti mismo una y otra vez, no suele ser de ninguna ayuda a la hora de detener los pensamientos preocupantes? Podemos aprender a cuestionar nuestros pensa-



mientos y a no quedarnos estancados en la “rueda de la preocupación”, pero el mero hecho de decirnos que no nos preocupemos no suele ayudarnos a dejar de preocuparnos. El modelo que voy a explicar a continuación puede ofrecernos algunas respuestas a este fenómeno.

Un modelo no es la “verdad”, sino una posible explicación basada en lo que sabemos hasta la fecha, lo cual nos ayudará a comprender lo que podría estar sucediendo.

El cerebro tiene dos mitades, que tienden a funcionar de forma bastante independiente. La mitad izquierda de nuestro cerebro (o hemisferio izquierdo), que es la responsable de nuestras habilidades verbales y aritméticas y constituye la fuente de nuestros procesos de pensamiento de carácter crítico, valorativo y lógico, es esa parte de nuestra mente o nuestra conciencia de la que generalmente somos más conscientes durante nuestras actividades cotidianas.

La mitad derecha de nuestro cerebro (o hemisferio derecho), que se vuelve más activa a medida que nos relajamos, es la responsable de nuestra imaginación visual y creativa, la parte intuitiva e instintiva de nosotros mismos. Aquí es donde procesamos nuestros sentimientos y emociones. Esta parte de nosotros mismos funciona constantemente en un segundo plano y controla todos nuestros procesos corporales tales como, por ejemplo, la respiración y la velocidad con la que late nuestro corazón.

Existe poca comunicación entre estas dos mitades del cerebro durante nuestro estado normal de vigilia consciente.

El mero hecho de decidir a un nivel lógico (hemisferio izquierdo), mientras estás padeciendo un ataque de pánico



(emoción procedente del hemisferio derecho), que quieres tranquilizarte y acto seguido dar por hecho que lo conseguirás, no va a servirte de mucho. En el estado normal de vigilia, el razonamiento lógico no logra llegar con facilidad a esa parte de nuestra conciencia en la que procesamos nuestras emociones.

Pero continúa leyendo y te mostraré algunos procedimientos mediante los cuales podrás influir en tu forma de sentirte, mejorar tu confianza en ti mismo y conservar la quietud en tu interior cuando todo a tu alrededor sea tormenta y agitación.

### **Las técnicas de relajación y la autohipnosis**

Como ya mencioné anteriormente, en el estado normal de vigilia el cerebro funciona predominantemente al nivel del hemisferio izquierdo. A medida que empezamos a relajarnos, la actividad comienza a desplazarse al hemisferio derecho. Los procesos de pensamiento de carácter crítico y valorativo (operaciones éstas predominantemente conscientes o del hemisferio izquierdo) comienzan a debilitarse, por lo que las sugerencias (y las sugerencias) se aceptan con más facilidad.

Este desplazamiento en la actividad cerebral sucede de todos modos de forma absolutamente natural a lo largo del día. Cada vez que nos quedamos mirando por la ventana absortos en una ensoñación diurna; o conducimos con el “piloto automático” sin el menor recuerdo consciente de los últimos kilómetros recorridos; o cada vez que nos concentramos totalmente en alguna actividad y empezamos a perder la conciencia de lo que nos rodea, nos encontramos predominantemente en un estado cerebral derecho.





*El cerebro tiene dos mitades...*



Me gustaría enseñarte a acceder a este estado de la mente cada vez que así lo desees –a tenerlo bajo tu control consciente, de modo que puedas servirte de él para ayudarte a alcanzar una mayor tranquilidad y una mayor confianza en ti mismo.

### **¿Cómo se hace?**

Existen muchas formas diferentes de incrementar la actividad cerebral derecha, por lo que me limitaré aquí a describir únicamente unas pocas. Pruébalas y mira a ver cuál te va mejor. Todos experimentamos la realidad de una forma diferente, de manera que lo que necesitas es encontrar tu propia “clave” personal para abrir la “puerta” de tu actividad cerebral derecha o “inconsciente”.

De esta forma, a medida que nos relajamos o que incrementamos nuestra actividad cerebral derecha, podemos comenzar a acceder a nuestra mente inconsciente. Podremos entonces empezar a influir en nuestra forma de sentir y empezar igualmente a aceptar algunas sugerencias que nos ayudarán a modificar nuestro comportamiento. Recuerda que, dado que nuestro cerebro derecho “piensa” en imágenes, el uso de la imaginación y de la visualización constituye una vía eficaz para acceder a nuestro cerebro derecho o mente inconsciente. Pero, ¿no a todo el mundo se le da bien recrear imágenes mentales en un espléndido tecnicolor tridimensional! En realidad esto es lo de menos, dado que cada vez que pensamos en algo o tomamos conciencia de algo, estamos recreando una imagen o una representación en algún nivel de nuestra mente. ¿Cómo podríamos reconocer que una silla es una silla a menos que comparemos lo



que vemos con alguna imagen interna que anteriormente hayamos etiquetado como tal? Así pues, si te sugiero que visualices algo, no tengan la impresión de que realmente necesitas “ver” una imagen... tan sólo permítete tomar conciencia.

## **Normas de seguridad**

Utiliza estas técnicas únicamente cuando su uso no revista ningún peligro ni inconveniente –jamás mientras conduces. No pretenderás asociar un estado hipnótico de relajación con el hecho de ir sentado en el asiento del conductor. Detén siempre el coche, hazte a un lado de la circulación y pásate al asiento del pasajero.

Si aparece alguna emergencia mientras te estás relajando, podrás levantarte rápidamente y ocuparte de ella, pero a medida que te vayas concentrando internamente tu conciencia de lo que está sucediendo fuera de ti irá disminuyendo. Del mismo modo que los sonidos se amortiguan cuando estás absorto en la lectura de un buen libro, seguirás percibiendo sonidos a tu alrededor, pero éstos pasarán a un segundo plano.

Acostúmbrate a entrar en un estado de relajación tanto sentado como acostado. Si siempre practicas sentado en un sillón, te será más difícil hacerlo tumbado en la cama. Al cerebro le encanta establecer asociaciones.

Cada vez que utilices una técnica de relajación o de autohipnosis oficialmente reconocida, existen algunas precauciones que conviene adoptar. Decide siempre antes de empezar durante cuánto tiempo quieres relajarte, dado que cuando adquieras soltura en hacer este tipo de ejercicios puede que te relajes muy



profundamente y experimentes una cierta distorsión de la vivencia temporal. Puedes tener la impresión de que te has estado relajando durante tan sólo unos diez minutos cuando lo cierto es que ha pasado media hora. Esto puede convertirse potencialmente en un gran inconveniente, de modo que dile a tu mente inconsciente durante cuánto tiempo quieres relajarte y confía en que te hará saber cuando dicho tiempo haya transcurrido. Si estás utilizando estas técnicas para ayudarte a conciliar el sueño, tienes que decirte que vas a relajarte durante unos pocos minutos y después caerás en un sueño natural, del que te despertarás sintiéndote despejado y relajado. Si estás agotado, cualquier técnica de relajación puede hacer que te duermas. Si esto no es lo que deseas, asegúrate de ponerte un despertador antes de empezar.

### ¿Qué se siente?

Cada cual es diferente, así que cada persona experimentará un estado similar al trance de una forma diferente. Puede que te sientas relajado, lo que puede resultar muy agradable, pero no **tienes** por qué sentirte relajado. Un atleta concentrado interiormente antes de una carrera y durante la carrera dista mucho de estar relajado, pero continúa estando en ese estado cerebral derecho similar al trance.

Algunas personas experimentan una sensación de pesadez, otras de ligereza; unas pueden sentir calor y hormigueo, otras pueden perder la conciencia de dónde tienen apoyados los brazos y las piernas. Cualquier cosa que sientas estará bien y será apropiada en tu caso. A unas personas les resulta más fácil que



a otras entrar en una “actividad cerebral derecha”, pero, al igual que sucede con cualquier otra habilidad, se puede mejorar con la ayuda de la práctica. Si todo esto te resulta totalmente nuevo o desconocido, te recomiendo que comiences practicando unos cinco o diez minutos unas dos veces al día durante las primeras tres o cuatro semanas.

El tiempo que inviertas en hacer esto se verá compensado con creces por la mejoría que experimentarás en tu rendimiento y en tu concentración a medida que te sientas menos tenso o menos angustiado. Podrás empezar a convertirte en el dueño de tus emociones, en lugar de ser la víctima de las mismas.

### **Una técnica de autohipnosis**

Una forma muy conocida de alcanzar este estado de relajación similar al trance es mediante la relajación muscular progresiva. Lee la descripción que aparece más abajo y comprueba si este método en particular encaja contigo. Tal vez te resulte más fácil grabar la descripción en una cinta y después escucharla y seguir las instrucciones.

### ***Una modalidad de relajación muscular progresiva***

Ponte cómodo. Apoya los pies en el suelo y deja que las manos descansen sobre tu regazo. O si lo prefieres, puedes tumbarte en algún lugar agradable.

A continuación respira profundamente y al expulsar el aire deja que tu cuerpo se vaya soltando y distendiendo, como si fueras un muñeco de trapo.



Deja que conforme vas expulsando el aire desaparezcan todas las tensiones.

Mantén los ojos cerrados y concéntrate en los músculos de la cabeza, la cara y el cuello. Deja que los músculos de la cabeza, la cara y el cuello se vayan soltando y distendiendo. Concéntrate en la frente, amplia y totalmente lisa. Concéntrate en la cavidad en el interior de la boca, así como en la posición de la lengua. Comprueba cómo se relajan los distintos músculos de la garganta al hacer el gesto de tragar. Si lo deseas, puedes imaginarte un color o una sensación de bienestar iniciándose desde la parte más alta de la cabeza y deslizándose a lo largo de todo tu cuerpo a medida que vas relajándote.

Deja que la sensación de bienestar se deslice suavemente a lo largo del cuello y de los hombros. Deja que los músculos de los hombros se vayan soltando y distendiendo, deja que la relajación se vaya deslizando lentamente por los brazos hasta alcanzar las puntas de los dedos.

Deja que los brazos se sientan pesados y cómodos. Puede que notes una sensación de hormigueo o de calor en las manos a medida que éstas se van relajando.

Deja que los músculos del pecho se relajen, deja que la sensación de bienestar continúe expandiéndose por los músculos de la espalda y el estómago. Deja que los músculos del vientre se vayan soltando y distendiendo mientras el color o la sensación de bienestar continúa descendiendo.

Deja que los ruidos externos se desplacen a un segundo plano y se sumen a la sensación de seguridad y de bienestar.





*Una técnica de autohipnosis*



Disfrutar por el mero hecho de ser, en lugar de tener que estar haciendo nada.

Deja que los músculos de las piernas se vayan soltando y distendiendo, déjalas caer pesadamente como si fueran dos barras de plomo, mientras la relajación continúa extendiéndose hacia abajo hasta alcanzar los dedos de los pies. Deja que las tensiones salgan por las plantas de los pies y se diluyan en el suelo.

Concéntrate en tu respiración; puedes imaginarte inhalando un color y observando cómo se extiende por todo tu cuerpo mientras te vas relajando, y soltando todas las tensiones al expulsar el aire. Disfruta de esa sensación tan agradable de bienestar, dejándote llevar más y más con cada una de las exhalaciones hasta alcanzar a relajarte tan profundamente como desees.

### *Un lugar especial*

A continuación me gustaría que te imaginases un lugar muy especial, un lugar en el que puedas sentirte totalmente relajado, seguro y tranquilo.

Deja que tu mente consciente se pregunte qué lugar encontrará para ti tu mente inconsciente.

Puede ser un lugar que ya hayas visitado anteriormente, o también puede ser un lugar que tu mente imagine para ti. Puede ser un espacio cerrado o abierto.

Contempla todo lo que haya a tu alrededor, percibe los colores y todo aquello que pueda estar a la vista.



Percibe los olores que puedan estar presentes.

Escucha los sonidos que puedan estar presentes en el lugar y trata de identificar de dónde proceden. Intenta tomar conciencia de la textura del suelo o de aquello sobre lo que estés apoyado, de la temperatura del aire a tu alrededor. Y por encima de todo, siente la paz y la tranquilidad del lugar que has escogido.

Trata de experimentar con el mayor realismo posible este lugar especial, porque éste es tu lugar especial que nadie absolutamente puede arrebatarte, un lugar al que puedes desplazarte cuando necesites relajarte y recargar las pilas, un lugar en el que cualquier sugerencia o sugestión que te hagas a ti mismo penetrará directamente en tu mente inconsciente y comenzará a ejercer una influencia sobre tu modo de pensar, de sentir y de actuar.

A medida que vayas utilizando estas técnicas te resultará más fácil relajarte cada vez más, y cada vez más rápido.

### *De vuelta al aquí y ahora*

Disfruta de estas sensaciones de relajación y de tranquilidad y, al cabo de unos minutos, cuando estés listo, regresa gradualmente al aquí y ahora.

Puedes contar hacia atrás mentalmente partiendo de cinco y tomándote el tiempo que necesites, de manera que al llegar al uno estés totalmente despierto, sintiéndote despejado y alerta y con todos tus sentidos de vuelta a la normalidad, pero conservando esa sensación de tranquilidad en tu interior.



## Otros métodos que puedes utilizar

Existes muchos métodos alternativos:

- Una variante que puedes probar consiste en cerrar los ojos y extender un brazo hacia adelante, concentrando tu atención en tu brazo y en tu mano. Imagínate que se van volviendo cada vez más pesados a medida que te vas relajando cada vez más profundamente. Deja que tu brazo vaya descendiendo gradualmente en dirección hacia tu regazo, sin realizar ningún esfuerzo consciente por tu parte. Cuando el brazo haya alcanzado el regazo te sentirás muy cómodo, relajado y listo para desplazarte a tu lugar especial (véase página 64). Cuando tu brazo toque tu regazo puedes dejar que su peso vuelva a la normalidad.
- Puedes apoyar un brazo en el regazo con las puntas de los dedos de la mano tocando levemente la rodilla e imaginarte que tienes un gran globo lleno de helio (¿de qué color sería?) atado a la muñeca. A medida que te vas imaginando que el brazo y la mano se van volviendo cada vez más ligeros y que la tracción del globo se va haciendo cada vez más fuerte, comenzarás a sentirte más y más relajado. Verás que la mano comienza a flotar desprendiéndose de la rodilla a medida que te concentras totalmente en la tracción del globo tirando de tu brazo... flotando cada vez más hacia arriba, como una pluma... sin necesidad de hacer conscientemente nada en absoluto.

... Al cabo de un rato puedes imaginarte soltando el globo y observándolo flotar alejándose en la distancia –y



puede que llevándose consigo algo de lo que te gustaría deshacerte— mientras te vas relajando más y más...

... Si lo deseas, puedes dejar que la mano continúe flotando cada vez más hacia arriba y que el brazo se vaya doblando a la altura del codo, hasta que los dedos lleguen a la cara. A continuación, y a medida que tu brazo va recuperando gradualmente su peso normal y vuelve a descender en dirección hacia tu regazo, puedes disfrutar plenamente de esa sensación de relajación haciéndose cada vez más y más profunda hasta que estés listo para desplazarte a tu lugar especial (véase página 64).

- Otro método que puedes probar es extender las manos delante de ti, con las palmas frente a frente y a una distancia aproximada de unos veinticinco centímetros, e imaginarte que tienes un imán en cada palma. Imagínate sintiendo la atracción entre los dos imanes. A medida que tus manos se van acercando, la atracción se hace cada vez más fuerte y te sientes más y más profundamente relajado hasta que, cuando finalmente las manos se tocan, estás listo para desplazarte a tu lugar especial (véase página 64). Después, a medida que tus manos van descendiendo gradualmente sobre tu regazo, puedes permitirte sentirte cada vez más cómodo y más relajado.
- Podrías hacer simplemente unas cinco inhalaciones profundas, contándolas sucesivamente y dejándote relajar con cada exhalación. Puedes imaginarte inhalando un color e imaginar que se extiende a lo largo de todo tu cuerpo a medida que te relajas, hasta que estés listo para desplazarte a tu lugar especial (véase página 64).



- Podrías simplemente cerrar los ojos y retrotraerte a algún lugar o alguna actividad con la que disfrutes, y revivir la experiencia –sintiendo, viendo, oliendo y oyendo todo aquello que pudiera estar presente. Por ejemplo, tumbado al sol y sintiendo su calidez, mirando las nubes, con el olor de la hierba recién cortada y el perfume de las flores silvestres a tu alrededor. Junto con ello, puedes recrear en la imaginación tu fragmento de música preferido, mientras te sientes cada vez más relajado. A continuación podrías desplazarte, si así lo deseas, a tu lugar especial (véase página 64).
- Podrías escuchar realmente alguna música que te parezca apropiada, cerrando los ojos y disfrutando de las imágenes y las sensaciones internas que se generan dentro de ti, hasta que sientas que estás listo para desplazarte a tu lugar especial (véase página 64).

Sírvete de tu imaginación para encontrar la mejor forma de concentrarte internamente y asócialo con sentirte cada vez más relajado. Podrías utilizar alguno de los métodos descritos anteriormente o bien agrupar varios de ellos entre sí para relajarte tan profundamente como te resulte más cómodo.

Si llevas mucho tiempo sintiéndose tenso, probablemente hayas olvidado qué sensaciones transmiten los músculos cuando están relajados. En ese caso tal vez sería preferible optar por cerrar los ojos y volver en tu imaginación a una actividad de la que disfrutaras anteriormente como, por ejemplo, nadar o montar a caballo. Vuelve a experimentarla plenamente: viendo, oyendo, oliendo y sintiendo cómo se desarrolló. Mientras haces



esto, verás que tu cuerpo comienza a relajarse a medida que tu mente se sumerge totalmente en disfrutar de la experiencia que hayas escogido recrear.

### **Problemas que pueden aparecer**

El problema principal con este tipo de técnicas es que la gente lo “intenta” con demasiada fuerza. ¿Por qué no dejas que tu mente consciente se “pregunte” qué es lo que sucederá y a continuación te limitas a contemplar lo que sucede de hecho?

No te preocupes en el caso de que algunos pensamientos errantes te pasen por la cabeza mientras estás haciendo estos ejercicios. Deja que el pensamiento venga y que acto seguido se vaya tal y como vino, pero en lugar de seguirlo, vuelve a lo que estabas haciendo. Opcionalmente, puedes empezar a contar hacia atrás a partir de trescientos y de siete en siete, hasta que sientas que estás listo para proseguir tus ejercicios.

A veces, en el caso de que hayas estado suprimiendo algunas emociones dolorosas, puede que empieces a sentirte alterado y sueltes alguna que otra lágrima mientras te relajas. Esto no suele suceder muy a menudo, pero puedes decirte a ti mismo que por el hecho de manifestar esa emoción ya te has ocupado de lo que la provocó, sea lo que fuere. Conviene volver a relajarse acto seguido, pensar intencionadamente en un recuerdo feliz y llevarse de vuelta al mismo, entrando plenamente en contacto con las emociones placenteras antes de regresar al aquí y ahora. Si te parece que tienes un problema para el que te vendría bien recibir alguna ayuda externa, por favor, acude a ver a un terapeuta cualificado o bien a tu propio médico de cabecera.



Recuerda que la práctica de esta habilidad te permitirá mejorar cada vez más. Cuando te acostumbres a entrar en trance, comprobarás que realmente no necesitas pasar por una rutina agotadora, sino que puedes introducirte en este estado fácilmente y sin esfuerzo con tan sólo unas pocas respiraciones.

### **¿Por qué molestarse?**

El simple hecho de sentarse y de invertir unos diez minutos al día haciendo una técnica autohipnótica de relajación te ayudará a reducir los niveles de ansiedad y a devolver a la normalidad los niveles de adrenalina. Pero, ¿por qué no utilizar el incremento del acceso al inconsciente del que disfrutas cuando te encuentras en este estado con objeto de ayudarte a mantener la tranquilidad y alcanzar una mayor sensación de bienestar y de confianza en ti mismo? Entrar en trance y no aprovechar para hacerte algunas sugerencias constructivas viene a ser algo así como aplicar una anestesia sin llegar a intervenir quirúrgicamente –¡una pérdida de tiempo, más bien! Así pues, continúa leyendo...

### **Deshazte de los sentimientos negativos**

Sirviéndote de la imaginación (o de las imágenes mentales) puedes contribuir a liberarte de las ansiedades y de las emociones contraproducentes y entrar en contacto con emociones constructivas con las que reemplazarlas. El uso de imágenes mientras te encuentras en un estado de relajación permitirá que tus sugerencias influyan en tu mente inconsciente y en virtud





*Deshazte de los sentimientos negativos*



de ello ejerzan un efecto sobre tu manera de sentir y tu manera de actuar. (Recuerda que tu mente inconsciente o cerebro derecho “piensa” en imágenes mentales y en símbolos).

Podrías imaginarte caminando pausadamente en dirección a un puente sobre un río, mientras te vas relajando cada vez más profundamente. Podrías detenerte hacia la mitad del puente, arrojar al río cualquier pensamiento o sentimiento negativo indeseable que pudieras albergar y observar cómo se los lleva la corriente. O también podrías imaginarte arrojando esos mismos pensamientos negativos a un vertedero de basura, echándolos en una hoguera o atándolos a un globo y viendo cómo se los lleva el viento... Deja sin más que tu imaginación encuentre la imagen mental que resulte más apropiada en tu caso.

### **De vuelta a la mesa de despacho**

Recordarás que en el capítulo 3 sugerí que una forma de organizar y de clasificar tus preocupaciones era imaginándote una mesa de despacho con tres cajones. Una forma útil de utilizar las imágenes mentales durante el trance sería imaginarte tu mesa de despacho y empezar a ponerla en orden. La mesa podría representar tu vida y tener muchos cajones diferentes. Deja que tu mente inconsciente te vaya mostrando lo que sea más conveniente para ti. Podrías tener a mano una papelera para echar en ella lo que no te valga. Podrías ordenar la superficie de la mesa, o tal vez uno o más de los cajones. Deja que en este caso sea tu mente inconsciente la que te vaya guiando.



## Hazte algunas sugerencias constructivas – verbalmente

Por favor, intenta **no** pensar en una bicicleta roja. Claro que no puedes. Para no pensar en una “bicicleta roja” tienes que pensar primero en ella. ¡Resulta más fácil si en lugar de ello te pido que pienses en un “coche amarillo”!

Con objeto de no sentirte ansioso, lo que deseas es sentirte tranquilo, de manera que en lugar de sugerencias tales como “No quiero sentirme aterrado” es mejor que te digas que te gustaría sentirte “calmado y controlado”. Las sugerencias deberían formularse preferiblemente en positivo –incluyendo lo que quieres, en lugar de lo que no quieres.

Podrías hacerte algunas sugerencias verbales constructivas mientras te encuentras en tu lugar especial, tales como...

*Cada día que pase me sentiré más relajado y más tranquilo, más seguro y más controlado. Me centraré tan profundamente en lo que esté haciendo o en las personas con las que me encuentre en ese momento, que mis problemas me molestarán cada vez menos. Esta sensación de tranquilidad y de paz, de seguridad y de confianza, significará que dispongo de más energías para hacer todo lo que quiero hacer. Veré las cosas con más claridad, sin distorsionarlas, más en su justa medida, y esta sensación de seguridad y de tranquilidad irá en aumento de día en día, de manera que cada día que pase me sentiré más seguro y me comportaré con más seguridad, me sentiré más calmado y más relajado... Me sentiré más en forma y más sano... y seré capaz de utilizar y de movilizar mis recursos internos para ayudarme a hacer y a ser todo aquello que pueda contribuir a mi realización como persona total.*



## **Hazte algunas sugerencias constructivas – valiéndote de la imaginación**

Antes de entrar en trance, decide qué sugerencias constructivas deseas en este momento en particular. Generalmente, las sensaciones de tranquilidad, seguridad, optimismo y energía son el tipo de cosas en las que la gente suele desear concentrarse.

Escoge alguna forma de visualizar tus sugerencias constructivas en tu lugar especial como, por ejemplo, puestas en un tablón de anuncios, escritas sobre unas rocas o dibujadas en el suelo. También podrías utilizar la imagen mental de un pequeño remanso, muy tranquilo y sosegado, con objeto de representar tu “fuente de recursos internos”.

Mientras estás sentado y contemplando el agua, disfrutando del sonido del silencio o de cualesquiera otros sonidos que puedas percibir, adviertes que en el fondo del remanso hay varias piedras y guijarros. Éstas representan todas las fuerzas y recursos que ya tienes de hecho, y te sientes contento y animado a medida que tu mente inconsciente va identificándolos, aunque tu mente consciente pueda no saber en qué consisten. De algunos de ellos tal vez te hubieses olvidado y de otros puede que todavía no sepas ni tan siquiera que los tienes, y comienzas a sentirte emocionado ante la perspectiva de todas las cosas que podrás conseguir con la ayuda de todos estos recursos.

Alrededor del remanso hay varias piedras que representan otras tantas emociones constructivas o recursos diferentes, o bien aquéllos de los que tal vez te gustaría tener más. Decide qué es lo que quieres –por ejemplo: relajación física, sosiego mental o paz anímica, o bien sensación de seguridad en ti mis-



mo y en tu capacidad para llegar a ser lo que quieras ser. Escoge una piedra que represente lo que quieres (tu mente inconsciente te hará saber de qué piedra se trata en cuestión). Estudia la piedra detenidamente, tomando nota de su forma, su textura, su color y su peso. A continuación arrójala al estanque y obsérvala caer suavemente a través del agua transparente para acabar asentándose firmemente y a salvo en el fondo.

La utilización regular de este tipo de sugerencias constructivas mientras practicas la autohipnosis acrecentará de forma gradual (¡a veces muy rápidamente!) tu habilidad para mantener la tranquilidad y afrontar el aumento del estrés sin ansiedad.



# 5

## APRENDE A AUMENTAR LA CONFIANZA EN TI MISMO

Tu forma de sentir depende de las imágenes que construyes con los ojos de la mente y de las palabras que escuchas internamente.

Si te *ves* a ti mismo preocupado, atormentado e incapaz de afrontar el día a día, *y te repites* esto mismo una y otra vez para tus adentros, entonces ésta será de hecho la forma en que tenderás a comportarte.

Si, por el contrario, te *ves* a ti mismo afrontando las cosas con tranquilidad y con seguridad, *y te dices a ti mismo* que te estás sintiendo verdaderamente de esta misma forma, entonces así es como de hecho empezarás a comportarte.

Es materialmente imposible mantener dos imágenes y dos emociones contrapuestas en la mente al mismo tiempo.



## Mejora tu autoimagen

Practica con regularidad el verte como quieres ser. Cierra los ojos, relájate de la forma que hayas comprobado que te resulta mejor en tu caso, e imagínate contemplando detrás de ti una imagen de ti mismo de la forma como no quieres ser. Píntala con tintes sombríos y poco atractivos. A continuación, imagínate delante de ti una imagen de ti mismo de la forma como quieres ser. Métete dentro de ese tú, disfruta de las correspondientes sensaciones asociadas, dite a ti mismo que te sientes contento y satisfecho por estar moviéndote en la dirección correcta, y abre los ojos. Repite esto mismo varias veces hasta que la imagen detrás de ti se desvanezca o se vuelva menos nítida.

## Utiliza las asociaciones

Si piensas en partir un limón por la mitad y exprimir el zumo –¿qué es lo que sucede? Te pones a salivar. Una imagen mental ha provocado un efecto físico. Esta reacción tiene su base en tu experiencia previa y en tu recuerdo referente a los limones. Si no tuvieses ningún conocimiento previo de un limón no empezarías a salivar.

Todos sabemos que los olores, los sonidos o las imágenes pueden desencadenar recuerdos. Cuando recordamos un acontecimiento también volvemos a experimentar algunas de las emociones asociadas al mismo. ¿No estaría bien que pudiéramos traer instantáneamente a la mente una emoción constructiva cada vez que lo necesitésemos? ¡Pues podemos aprender a hacer exactamente eso mismo!





*Aumenta la confianza en ti mismo*



Prueba a mantenerte en posición de firme, sacando pecho y elevando el ángulo de visión (esto es, mirando bien alto) –y sentirás el efecto de una asociación positiva que has venido desarrollando a lo largo de tantos años que ha acabado por formar parte de tu propia fisiología. Trata de sentirte preocupado y angustiado mientras estás en esta posición, ¡y comprobarás que te resulta mucho más difícil!

Cuando te sientas decaído, intenta realizar los movimientos musculares propios de una sonrisa y al cabo de un rato observa el efecto que se produce en tu forma de sentirte a medida que las sensaciones procedentes de tus músculos faciales te devuelven el contacto con emociones más felices.

Si te sirves de un lugar especial al que poder trasladarte mentalmente cuando practicas la relajación, al poco tiempo el solo hecho de pensar en esta imagen mental te pondrá en contacto con algunas de las sensaciones de tranquilidad que han quedado asociadas en tu mente a ese mismo lugar.

### **Hazte con un desencadenante de la confianza**

Puedes hacerte con un desencadenante de la confianza cerrando los ojos, relajándote y dejando que tu mente inconsciente te ofrezca el recuerdo de un tiempo en el que sentías que las cosas marchaban exactamente como tú querías.

Un tiempo en el que te sentías seguro y con dominio, un tiempo en el que te sentías bien por dentro y por fuera.

A medida que vuelvas a experimentar esta situación y vuelvas a sentir estas emociones, asegúralas. Hazlo presionando



uno cualquiera de los dedos de la mano contra el pulgar, cerrando el puño de la mano dominante y/o dejando que un símbolo visual o que un sonido interno te venga a la mente cuando vuelvas a experimentar nuevamente la emoción. Esto generará una asociación con la emoción y/o con el recuerdo en cuestión. Es importante que te imagines a ti mismo retrospectivamente en el recuerdo, reviviéndolo con el mayor realismo posible y no contemplándolo sin más como una imagen de un acontecimiento contigo dentro del mismo. Deja que la emoción constructiva se vaya desarrollando y cierra el puño, etc., cuando la emoción alcance su punto más alto. No trates de asegurar las emociones cuando se estén desvaneciendo.

### **Selecciona un recuerdo**

A algunas personas les resulta difícil recordar un momento en el que se sintieran seguras, pero todo el mundo tiene alguna experiencia positiva a la que pueden volver. Tal vez sea la primera vez que te hiciste el ancho de la piscina o la carrera de obstáculos en el colegio, ¡o la primera vez que hiciste un pastel y te subió en lugar de chafarse!

Si tampoco esto te funciona, sírvete de la imaginación. Qué se sentiría al escalar una montaña muy escarpada y llegar finalmente a la cumbre, donde puedes disfrutar de una vasto panorama desplegándose ante tus propios ojos y sentir el viento en tus cabellos. O bien podrías imaginarte qué se sentiría al ganar una carrera y tener a todo el mundo vitoreándote y aplaudiéndote...

Recuerda que es la sensación de control y de seguridad lo que quieres asociar al desencadenante, de modo que todo lo



que puedas hacer internamente para aumentar estas sensaciones puede ser de ayuda. Añádele además unos colores brillantes y un sol espléndido, píntalo todavía mejor de lo que realmente recuerdes. Por ejemplo, rodea la piscina de espectadores enfervorizados que no dejan de animarte mientras estás nadando. Utiliza la imaginación y, por encima de todo, ¡DISFRUTA!

## **Desarróllalo**

Repite esto varias veces con el mismo recuerdo, o bien con otros recuerdos distintos pero que también sean apropiados, y prueba a introducir tu desencadenante cada vez que practiques la autohipnosis. Cada vez que lo desees, permítete entrar en trance y a continuación vuelve al mismo recuerdo o bien a un recuerdo diferente de un momento igualmente apropiado y trata de asociar las sensaciones con tu desencadenante apretando el puño, etc. Recuerda que, al igual que un músculo se vuelve cada vez más fuerte con el uso, tu desencadenante será cada vez más eficaz si lo utilizas con frecuencia. Cuanto más a menudo tu mente establezca la asociación entre las sensaciones constructivas y el desencadenante, más automática acabará por ser dicha asociación.

Ello se traducirá en que tendrás estas sensaciones de seguridad en tus manos, para servirte de ellas cada vez que sientas que las necesitas. Si dispones de una imagen mental que introduce una asociación con sensaciones constructivas, continúa ejercitándola y recreándola en la imaginación. Cuanto más lo hagas, más fácil te resultará hacerlo cuando te sientas ansioso o angustiado.



Tal vez te gustaría hacerte con un par de “anclas” o desencadenantes. ¿Qué tal tener un desencadenante para la tranquilidad, además de un desencadenante para la confianza o la asertividad?

Cada vez que tengas alguna experiencia en la que te sientas particularmente tranquilo o seguro, ¡engancha igualmente esa sensación constructiva a tu desencadenante!

### **¿Un tiempo para divertirse?**

¿Qué te parecería tener un desencadenante del humor? La risa siempre hace que nos sintamos mejor y la capacidad de añadir un toque de diversión o de humor a una situación suele ser de ayuda. ¿Puedes sentirte preocupado y aterrado y tener ganas de reírte al mismo tiempo? No me refiero a la risa irónica o falsa sino a la sensación que experimentamos por dentro cuando algo nos parece auténticamente divertido. Además de placentera, ¡también es una sensación muy beneficiosa! Un viejo proverbio chino reza lo siguiente: “¡Aquél que ríe vive más!”

### **¡Silba una melodía alegre!**

¿Recuerdas alguna vez de pequeño en que te sintieras asustado y cantaras o silbaras algo para ayudarte a sentirte mejor? El hecho de cantar ocupa tanto el hemisferio cerebral derecho (la melodía) como el izquierdo (las palabras), razón por la cual queda menos espacio para el miedo. Una recomendación muy útil, en el caso de que te sientas ansioso y asustado, es cantar una conocida canción infantil en la cabeza, una



vez y otra vez. “Un elefante se balanceaba” puede servir perfectamente para este propósito!

### **El control de los ataques de pánico**

Está muy bien que seas capaz de sentarte durante unos diez minutos y sentirte gradualmente mejor a medida que vas practicando la autohipnosis, pero ¿qué podrías hacer cuando necesitas una ayuda inmediata?

Puedes utilizar tus desencadenantes, obviamente. También podrías practicar la respiración diafragmática, o respirar profunda y lentamente y dejar que la tensión se desvanezca a medida que vas soltando el aire. Otros procedimientos que puedes utilizar serían imaginarte la palabra “CÁLMATE” escrita en el aire por encima de tu cabeza. A continuación, y mientras te repites la palabra “cálmate, cálmate, cálmate” para tus adentros, imagínatela goteando (por ejemplo, a la manera de gotas de pintura) sobre tu cabeza y, mientras te va recorriendo todo el cuerpo, imagínatela llevándose el pánico por delante, descendiendo por el cuerpo y saliendo por los pies. A algunas personas también les gusta imaginarse un color que puedan asociar con la tranquilidad o con la calma fluyendo gradualmente a lo largo de sus cuerpos.

### **La quietud secreta**

Si tienes mucho trabajo y comienzas a sentirte preocupado, el siguiente es un ejercicio muy sencillo que puedes hacer a cada hora en punto. Mira hacia un lugar situado, por ejemplo,





*¡Ahuyenta el pánico cantando!*



encima de tu mesa de despacho, y respira profundamente. Mientras vas soltando el aire, imagínate sintiéndote muy suelto y muy flexible, como si fueras un muñeco de trapo, e imagínate que estás en tu “lugar especial” (véase página 64). Haz acopio de algunas sensaciones constructivas y vuelve al aquí y ahora con ellas. No es necesario que cierres los ojos y la totalidad del ejercicio puede llevarte únicamente un minuto, pero te ofrecerá un “tiempo muerto” que te permitirá relajarte y recuperar la concentración.



# 6

## ¿ADÓNDE QUIERES IR?

### Una historia de babosas

Érase una vez dos babosas que estaban un día sentadas al sol sobre una lámina de metal. Una de las babosas le dijo a la otra: “Me está entrando muchísimo calor. Ojalá viniera una nube y tapara el sol”. Y se arrastraba de acá para allá describiendo círculos sin ningún propósito y achicharrándose.

La otra pensó: “Tiene razón. Hace mucho calor. ¡Será mejor que me mueva o me achicharraré! De modo que dio media vuelta y se marchó arrastrándose. Lo de menos fue la dirección que tomó –¡cualquiera de ellas la habría sacado de la lámina de metal!

### El Everest–paso a paso

Cuando te pongas a pensar en qué es lo que quieres hacer, tienes que ser bastante específico. No sirve de mucho pensar



simplemente: “Quiero mejorar”. ¿Qué es lo que decididamente te gustaría hacer de una forma diferente? ¿Qué es lo que no estás haciendo y querrías hacer? También es importante desglosar los grandes objetivos en sus componentes más modestos. El Everest se escala poniendo un pie delante del otro –¡pero también es cierto que necesitas un mapa!

### **La formulación de objetivos**

¿Sabías que los abejorros no pueden volar? Aerodinámicamente y científicamente es imposible que un abejorro pueda volar –¡pero nadie se ha molestado en decírselo! De ahí que pueda volar y de hecho ¡lo hace con facilidad!

También se pensaba que era humanamente imposible correr un kilómetro en tres minutos. Roger Bannister demostró que era posible, y poco después varios otros alcanzaron e incluso sobrepasaron lo supuestamente “imposible”.

Tendemos a utilizar únicamente un pequeño porcentaje de nuestros recursos y habilidades internos en cualquier momento dado, y la mayoría de las veces nuestras dudas “conscientes” nos mantienen alejados de lograr todo lo que posiblemente podríamos hacer. Nos decimos: “Ah, eso no lo puedo hacer”, de modo que fracasamos.

Si formulamos un objetivo mientras nos encontramos relajados (en contacto con nuestra mente inconsciente), comenzaremos a movilizar todos los recursos inconscientes que necesitamos para alcanzar dicho objetivo. Visualizando cómo queremos ser, estamos ayudando a nuestro cerebro a formular el “programa” que nos ayudará a lograrlo.



*Conseguirás lo que esperes conseguir... de modo que decide qué es lo que quieres y a continuación ... ¡VE A POR ELLO!*

## **Cómo formular tu propio objetivo**

1. Relájate de la forma que te resulte mejor en tu caso y desplázate, por ejemplo, a tu “lugar especial” (véase página 64).

Imagínate a ti mismo como quieres ser, sacando adelante todo aquello que decidas y que te propongas. Trata de construir una imagen “sentida” e introduce algún elemento que te permita visualizar la fecha que determina el plazo, por ejemplo, un periódico o un calendario en la pared. También puedes verte a ti mismo diciéndole a un amigo que has alcanzado tu objetivo.

Cuando la imagen sea nítida, “entra” en ella e introduce los ajustes que te parezcan convenientes. Toma conciencia de lo que hueles, oyes y ves, y disfruta de lo que bien que te sientes después de haber alcanzado tu objetivo.

Regresa gradualmente al aquí y ahora, sabiendo que tu mente inconsciente movilizará los recursos que necesites para alcanzar tu objetivo.

Recuerda que en la medida en que tu mente inconsciente esté implicada, ¡ya has adelantado la mitad del trabajo!

O:

2. Cierra los ojos, relájate e imagínate que estás sentado en un camino o una carretera en el punto correspondiente al



presente. Imagínate el pasado perdiéndose en la distancia –la semana pasada, el mes pasado, el año pasado y así sucesivamente hasta llegar a tus mismísimos orígenes o principios, en una dirección. Imagínate el futuro –mañana, el mes que viene, el año que viene, perdiéndose en la distancia, en la otra dirección.

Traza una imagen (un cuadro vívido y sentido) de ti mismo una vez alcanzado tu objetivo. Entra dentro de la imagen y ajusta los distintos elementos visuales (por ejemplo, realza el brillo de los colores o añádele movimiento) hasta que parezca estar en su punto. ¡Píntala tan atractiva como ello te sea posible! Sal fuera de la imagen.

Toma la imagen contigo e imagínate flotando a la altura del “presente”. Energiza la imagen con cuatro respiraciones profundas e imagínate flotando a lo largo del futuro y dejando caer la imagen a la altura correspondiente de tu línea del “tiempo”.

Flota nuevamente hacia el “presente” y vuelve al aquí y ahora con la certeza de que tu mente inconsciente movilizará los recursos que necesites para alcanzar tu objetivo.

Si no puedes visualizar tu objetivo, o si no acabas de sentirte cómodo con él, conviene que revises tu decisión de formularlo como tal. Puede que debas reajustarlo.

A medida que progresas hacia tu objetivo te darás cuenta a nivel consciente de los pasos que debes adoptar para alcanzarlo, dado que tu mente inconsciente ya ha valorado la situación y sabe de qué forma quieres proceder.



## El ensayo mental constructivo

Ya he hablado de las situaciones del tipo “¿Y si?” que barajamos mentalmente para hacernos sentirnos ansiosos. Párate y piénsalo por un momento –si te estás sintiendo muy ansioso, estás funcionando en un estado cerebral más “derecho” que el habitual. Generando imágenes mentales de las posibilidades más inquietantes y concentrándote en ellas, en realidad te estás haciendo poderosas sugerencias negativas. Una vez que hayas analizado qué es lo que puedes hacer para prevenir que sucedan las catástrofes y una vez que hayas tomado todas las medidas prudentes que estimes necesarias, ¿por qué no pruebas por curiosidad a hacer exactamente lo contrario?

Cuando tengas pensamientos aprensivos acerca de algún acontecimiento como, por ejemplo, un examen, prueba a utilizar la autohipnosis. Relájate e imagínate el resultado que deseas obtener como, por ejemplo, saliendo del examen sintiéndote satisfecho por haberlo hecho inmejorablemente. Cuando tengas una imagen o una conciencia nítida de esto, imagínate viendo, oyendo y sintiendo lo que podría ser apropiado en dicha situación. Podrías imaginarte diciéndole a un amigo lo bien que te ha ido en el examen. Concentrándote en el resultado que quieres obtener en lugar de anticipar y de concentrarte en lo que no deseas que suceda, es mucho más probable que alcances tu objetivo.

Además de generar imágenes de cómo quieres ser, mientras estás en trance también puedes crear imágenes de ti mismo en diferentes situaciones, comportándote y sintiéndote de la forma que deseas:



1. Cierra los ojos y relájate.
2. Imagínate sintiéndote calmado y relajado, por ejemplo, mientras estás en la consulta del dentista.
3. Entra en la imagen, disfruta de lo bien que te estás sintiendo y prueba a decirte a ti mismo mentalmente algo apropiado como, por ejemplo: “Estoy contento y satisfecho de sentirme tan tranquilo y controlado”.
4. Abre los ojos.
5. Cierra los ojos y repite varias veces los pasos 2, 3 y 4.

Es bueno que practiques esto diariamente mientras haces la autohipnosis.

## Las personas-problema

Aquí tienes una reflexión...

*Si siempre haces lo que siempre has hecho, siempre conseguirás lo que siempre has conseguido.*

Si siempre reaccionamos ante alguien de determinada forma en particular, tenderemos a suscitar la misma respuesta. Cuando hablamos con alguien, sólo un 7% de nuestra comunicación reside en las palabras que decimos. Un 13% de nuestra comunicación reside en el tono de nuestra voz. Un mayoritario 80% de nuestra comunicación reside en nuestro lenguaje corporal, de la mayor parte del cual no solemos ser conscientes de hecho. Cuando nos comunicamos con alguien, éste reacciona a la totalidad de nuestra comunicación. Si cambiamos



nuestro lenguaje corporal, su respuesta a nosotros cambiará inevitablemente de alguna forma.

Podemos utilizar estos datos para ayudarnos a mejorar nuestra forma de comunicarnos con alguien con quien tengamos dificultades. Nuestro lenguaje corporal se ve afectado por la forma como nos sentimos respecto de la persona con la cual nos estamos comunicando. Tenemos en nuestra mente una representación o una memoria codificada de esta persona. Si cambiamos nuestra forma de codificarnos o de representarnos a dicha persona, cambiaremos nuestra forma de sentirnos y de reaccionar frente a ella.

En primer lugar, imagínate a la persona que puede estar pareciéndote amenazante o irritante y hazte a ti mismo las siguientes preguntas:

- ¿A qué distancia de mí aparece la imagen?
- ¿Está en color o en blanco y negro?
- ¿Es brillante o mate?
- ¿Está claramente enfocada o es borrosa?
- ¿Está quieta o en movimiento?
- ¿Es de tamaño natural? ¿Más pequeña? ¿Más grande?
- ¿La imagen aparece sola o junto con algún fondo?

A continuación imagínate a alguien respecto del cual no experimentes grandes emociones, pero con el que te lleves razonablemente bien, y vuelve a hacerte las mismas preguntas. Casi con toda seguridad verás que la forma en que te representas a estas dos personas difiere en varios aspectos.



La siguiente fase del proceso consiste en volver a la imagen de la persona con la que tienes un problema y modificar los factores que sean relevantes con objeto de acoplarla a la segunda imagen.

Por ejemplo, la primera imagen puede aparecer muy cerca, con colores muy brillantes, nítidamente enfocada, en movimiento y de un tamaño mayor que el natural.

La segunda imagen puede aparecer más lejana, con unos colores menos brillantes aunque reconocibles, ligeramente borrosa, inmóvil y de tamaño natural.

Prueba a modificar cada uno de estos factores y observa cómo le va afectando ello sucesivamente a la “sensación” que transmite la imagen.

Primero prueba a alejar la imagen. Si parece menos amenazante, mejor que mejor –mantén el cambio. Si no ves ninguna diferencia, devuélvela a como era antes.

Reduce la brillantez y observa si aparece algún efecto.

Vuelve la imagen ligeramente borrosa. ¿Puedes ver algún efecto?

Detén el movimiento de la imagen y observa si, cuando la imagen está inmóvil, transmite una sensación de mayor comodidad.

Reduce la imagen a tamaño natural y observa una vez más el efecto que ello ejerce sobre tus emociones.

Tal vez hayas observado otras diferencias dependiendo, por ejemplo, de si las imágenes están de frente o de perfil, de cuerpo entero o sólo hasta el busto. Comprueba si el modificar



esto produce algún efecto y mantén el cambio si ello hace que la imagen parezca transmitir una mayor comodidad. Si no, devuélvela a como era antes.

A continuación, practica el imaginarte a la persona “problema” con los cambios que has comprobado que hacen que tu representación de esta persona te resulte más cómoda. Esto ejercerá un efecto sobre tu lenguaje corporal inconsciente la próxima vez que vuelvas a encontrarte con dicha persona, lo que modificará tu comunicación. Puede que no te caiga mejor, pero tal vez compruebes que te resulta más fácil tratar con ella.

Si la voz de alguien te crea algún problema, puedes proceder de forma absolutamente similar con tu modo de representarte factores tales como, por ejemplo, el tono, el ritmo, la velocidad, el volumen, etc.

### **Desactiva la agresividad**

La agresividad, al margen de que esté justificada o no, puede ser una emoción muy destructiva. Los sentimientos de agresividad hacen mucho más difícil tratar adecuadamente con alguien. También nos será mucho más difícil ser asertivos si sentimos una agresividad incontrolable.

Existen varias formas de ayudarte a ti mismo cuando te encuentres en esta situación. Por ejemplo, podrías ventilar tus emociones de algún modo. Esto puedes conseguirlo escribiendo o dibujando lo que te venga a la mente mientras te sientes enfadado. No tienes por qué enseñárselo a nadie necesariamente –el mero hecho de poner tus sentimientos por escrito puede ayudarte a desahogarte.



A algunas personas les ha ido bien comprar alguna mezcla de repostería (¡o hacerse la suya propia!), proyectar su agresividad sobre la masa y disfrutar liándose a puñetazos con ella. ¡Esto también te brindará un pastel excelente de paso!

También podrías utilizar el trance para ayudarte a librarte de la agresividad sirviéndote de las imágenes mentales. Imagínate que estás conduciendo kilómetros y kilómetros hasta llegar a un lugar rocoso. Una vez allí, imagina que te encuentras un enorme canto rodado y proyecta tu agresividad sobre él –incluso puedes marcarlo de alguna forma. A continuación, mira a tu alrededor y busca una forma de hacerlo pedazos. Podría ser con una taladradora, una almádena o incluso con ¡dinamita! Disfruta con el proceso de hacerlo trizas. ¡Grita o suelta palabrotas si así lo deseas (en tu imaginación, no en voz alta)! Una vez que lo hayas reducido a fragmentos diminutos, decide qué hacer con ellos –¿qué tal, por ejemplo, barrerlos con el recogedor y echarlos a la basura? A continuación, y esto es lo más importante, desplázate en tu imaginación a algún lugar tranquilo y relajante y deja gradualmente que la paz del lugar que has escogido te vaya llenando por completo. Después, cuando estés listo, regresa al aquí y ahora.

## La asertividad

La regla de oro en este caso consiste en expresar serenamente tus emociones antes de que éstas te dominen. Muestra cómo te sientes diciendo: “Estoy empezando a sentirme alterado”, en lugar de: “Me estás alterando”. Es importante limitarse a informar de cómo te estás sintiendo, sin culpabilizar. A conti-





*Desactiva la agresividad*



nuación, declara lo que te gustaría que la otra persona hiciera y cómo te sentirías tú después en ese caso.

Tomarse un momento para ponerse en la situación de la otra persona e imaginarse cómo estará sintiéndose, también puede ser útil. Contemplar una situación desde una cierta distancia suele traducirse en que puede que veamos cosas que tal vez no sean inmediatamente evidentes cuando estamos demasiado metidos en ello.

### **Las críticas y los elogios**

La mayoría de nosotros somos nuestros peores enemigos a la hora de ponernos por los suelos. Las autocríticas pueden ser útiles si son realistas y constructivas, pero con demasiada frecuencia somos excesivamente críticos y ¡nos olvidamos de restablecer el equilibrio con alguna autofelicitación!

Los buenos dirigentes saben que, para sacar lo mejor de alguien, cualquier crítica debe ir intercalada entre elogios o alguna otra forma de declaración positiva.

Sabemos que los niños responden más rápidamente y de mejor grado a la recompensa que al castigo. ¿Cuántas veces, pues, nos elogiamos o nos recompensamos a nosotros mismos cuando hacemos algo bien? ¡No muchas, me atrevería a suponer!

Si nos soltamos una parrafada negativa en un hombro diciéndonos que todo lo que hacemos es un desastre, a continuación ¡permitámonos soltarnos una parrafada positiva en el hombro restante con objeto de restablecer el equilibrio! ¿Por qué no insistimos en felicitarnos internamente a nosotros mis-



mos cada vez que ello resulte apropiado? Si acabas de finalizar una tarea que en realidad no querías hacer, ¿qué te parece si a continuación te ofrecieras a ti mismo alguna recompensa?

### **Una última historia**

Vas paseando a lo largo de una playa muy hermosa. Las olas rompen suavemente sobre la arena. Oyes los gritos de las gaviotas y percibes el olor salobre del mar. Brilla el sol y discurre únicamente una ligera brisa que contribuye a que la temperatura sea absolutamente idónea. Mientras caminas, sintiendo la calidez de la arena entre los dedos de los pies, adviertes que de cuando en cuando aparece algún que otro guijarro sobre la arena. En su mayoría son grisáceos y carentes de interés, pero entre ellos adviertes uno que es diferente y que de alguna forma parece estar hecho para ti. Lo coges y te lo echas al bolsillo con objeto de llevártelo contigo.

Mientras prosigues, observas las conchas marinas y adviertes que el viento y las olas han roto la mayoría de ellas en pequeños fragmentos. Pero cada cierto tiempo tropiezas con una que está entera, tal vez la concha de un caracol marino tejiendo unas suaves espirales, o la concha de una ostra de iridaciones rosáceas. Tal vez sientas igualmente el deseo de echar-telas al bolsillo.

Más adelante, en las charcas que hay entre las rocas, contemplas las algas marinas. La mayoría de ellas son de ese color parduzco parecido al caucho y más bien carentes de interés, pero de cuando en cuando adviertes una hermosa fronda verde flotando sobre las aguas. Puedes llevarte un trozo contigo, si así lo deseas.



Mientras continúas andando, disfrutando del olor y de los sonidos del mar, un trozo de madera de deriva llama tu atención. Tiene una forma extrañamente retorcida, blanqueada por el sol y alisada por las olas. Decides llevártela contigo.

Finalizas tu paseo y vuelves a casa con tus tesoros. Pasa el tiempo y te olvidas por completo de los tesoros encontrados en la playa.

La escena cambia y se sitúa ahora en un jardín. En el jardín hay un enrejado y en su base yace plantada la simiente de una vid. Cae la lluvia, brilla el sol y la simiente va germinando lentamente. Hunde sus raíces en el suelo, haciendo acopio de agua y de alimento, y lentamente va sobresaliendo por encima de la tierra. Primero despliega una hoja, después otra. Creciendo cada vez más a medida que van pasando los días con objeto de captar la luz del sol, comienza a echar zarcillos que alcanzan el enrejado. Se adhieren al enrejado y éste le presta su apoyo a la vid a medida que ésta continúa creciendo.

Pasan los días, y las semanas, y la vid crece y se extiende a lo largo del enrejado, con sus vástagos ramificándose y echando hermosas hojas verdes.

De repente, la vid llega a un vacío en el enrejado. Los zarcillos flotan en el aire tratando de encontrar un sitio a donde dirigirse o algo en lo que apoyarse. Afortunadamente, el jardinero es muy atento y advierte el vacío en el enrejado.

Te viene a la mente aquel viejo trozo de alga que recogiste mientras paseabas por la playa y te das cuenta de que viene perfectamente para la ocasión. Lo atas en el sitio y tapa artísticamente el agujero.



La vid continúa creciendo en fuerza y en vigor. Atraviesa el agujero que solía haber en el enrejado y comienza a florecer.

A medida que la vid se va haciendo cada vez más fuerte y más robusta, uno podría preguntarse si el enrejado sujeta a la vid o es la vid la que sujeta al enrejado –pero en realidad esto es lo de menos.

La vid se convierte en el hogar de muchos animalillos y los pájaros anidan en sus ramas. Finalmente comienza a dar frutos y sus ramas se cargan de racimos de uvas. Continúa madurando, creciendo y dando frutos durante muchos, muchos años, y el jardinero está francamente contento.

### **Para acabar**

Tal vez te gustaría hacer el siguiente ejercicio mentalmente, pero creo que suele ser más efectivo si lo haces realmente en el suelo, de modo que voy a explicarlo como si esto último fuera el caso. También es una forma muy útil de ayudarte a salir de un estado negativo, si tienes la impresión de estar “estancado”.

Primero, ponte de pie. Esta es la posición 1 –tú, como eres en este momento.

Ahora, delante de donde estás, imagínate a ti mismo como te gustaría ser. Esta es la posición 2. Conviértela en una imagen verdaderamente agradable.

A continuación, hazte a un lado –la posición 3, desde donde puedes “ver” ambas imágenes, la 1 y la 2. Desde esta posición tienes acceso a todos los recursos que necesitas. Puedes “ir al interior” y ver exactamente qué recursos necesitas para pasar de



la posición 1 a la posición 2. Deja que tu mente inconsciente haga acopio de estos recursos y los remita hacia ti en la posición 1.

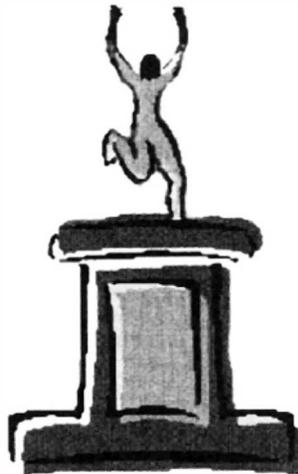
Vuelve después a la posición 1, acepta los recursos procedentes de tu “ser más elevado” e intégralos plenamente dentro de ti mismo.

Finalmente, puedes desplazarte triunfante a la posición 2, sintiéndote como te quieres sentir, comportándote como te quieres comportar y, por encima de todo, sintiendo el gusto que da ser como quieres ser. Permítete experimentarlo de una forma vívida y real y a continuación sitúate nuevamente en el aquí y ahora, trayéndote contigo todas las sensaciones constructivas que acabas de experimentar.

***RECUERDA QUE ...***

**TIENES DENTRO DE TI TODOS LOS RECURSOS  
NECESARIOS PARA LLEGAR A SER**

**¡LA PERSONA QUE REALMENTE QUIERES SER!**



1. *Relatos para el crecimiento personal*. CARLOS ALEMANY (ED.). PRÓLOGO DE JOSÉ LUIS PINILLOS. (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. OLGA CASTANYER. (26ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. ESPERANZA BORÚS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (EDS.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. LORETTA ZAIRA CORNEJO PAROLINI. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. LUIS LÓPEZ-YARTO ELIZALDE. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. MARIA-ANNE GALLEN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. BRUNO GIORDANI. PRÓLOGO DE M. MARROQUÍN. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. JAVIER GAFO (ED.). (3ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. PRÓLOGO DE J. MARTÍN VELASCO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. DON RICHARD RISO. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez*. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (11ª ed.)
21. *Terapia Zen*. DAVID BRAZIER. PRÓLOGO DE ANA MARÍA SCHLÜTER RODÉS. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*.  
GERALD MAY. PRÓLOGO DE JOSÉ-VICENTE BONET.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. JUAN MASIÁ CLAVEL.
24. *Pensamientos del caminante*. M. SCOTT PECK. PRÓLOGO DE JOSÉ-VICENTE BONET.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*.  
RAMIRO J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*. DAVID RICO. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. JOHN A. SANFORD.
28. *Vivir la propia muerte*. STANLEY KELEMAN. PRÓLOGO DE JUAN MANUEL G. LLAGOSTERA.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*.  
ASCENSIÓN BELART - MARÍA FERRER. PRÓLOGO DE LUIS ROJAS MARCOS. (2ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*.  
MIGUEL ÁNGEL CONESA FERRER.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. KEVIN FLANAGAN. PRÓLOGO DE JOAQUÍN Mª. GARCÍA DE DIOS.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*.  
VERENA KAST. PRÓLOGO DE GABRIELA WASSERZIEHR.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. DAVID RICO. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. WILKIE AU - NOREEN CANNON. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente*. IOSU CABODEVILLA. PRÓLOGO DE CELEDONIO CASTANEDO. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. MARÍA PRIETO URSÚA. PRÓLOGO DE LUIS LLAVONA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. TEODORO HERRANZ CASTILLO.
38. *El comer emocional*. EDWARD ABRAMSON. (2ª ed.)
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*.  
JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. XAVIER MORENO LARA.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. RAMIRO J. ÁLVAREZ.  
PRÓLOGO DE JOSÉ KLINGBEIL.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*.  
CHARLES L. WHITFIELD. PRÓLOGO DE JOHN AMODEO.

44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. *Para que la vida te sorprenda*. MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión*. DAVID BRAZIER.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar*. JORGE BARRACA.  
PRÓLOGO DE LUIS LÓPEZ-YARTO.
48. *Palabras para una vida con sentido*. Mª. ÁNGELES NOBLEJAS. (2ª ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos*. PHILIP SHELDRAKE.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo*.  
LUIS CENCILLO. PRÓLOGO DE ANTONIO BLANCH. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sígo y cuáles no*. LESLIE S. GREENBERG.  
PRÓLOGO DE CARMEN MATEU. (3ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivírtos con acierto*. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ. PRÓLOGO DE  
VICENTE E. CABALLO.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva*. JUAN  
ANTONIO BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico*. PABLO POBLACIÓN KNAPPE y ELISA LÓPEZ BAR-  
BERÁ y COLS. PRÓLOGO DE JOSÉ A. GARCÍA-MONGE.
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza*. LORETTA CORNEJO.
56. *El guión de vida*. JOSÉ LUIS MARTORELL. PRÓLOGO DE JAVIER ORTIGOSA.
57. *Somos lo mejor que tenemos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares*.  
GIULIANA PRATA; MARIA VIGNATO y SUSANA BULLRICH.
59. *Amor y traición*. JOHN AMODEO. PRÓLOGO DE CARLOS ALEMANY.
60. *El amor. Una visión somática*. STANLEY KELEMAN. PRÓLOGO DE J. GUILLÉN DE ENRÍQUEZ.
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía*.  
KEVIN FLANAGAN. PRÓLOGO DE EUGENE GENDLIN.
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal*.  
IOSU CABODEVILLA ERASO. PRÓLOGO DE RAMÓN MARTÍN RODRIGO.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* OLGA CASTANYER Y ESTELA ORTEGA. (5ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo*. JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (2ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente*. JUAN MASÍA.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso*. PEDRO MORENO. PRÓLOGO  
DE DAVID H. BARLOW, PH.D. (7ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud*. KATHLEEN R. FISCHER y  
THOMAS N. HART.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir*. ESPERANZA BORÚS.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad  
mediante los cuentos*. JEAN-PASCAL DEBAILLEUL y CATHERINE FOURGEAU.
71. *Psicoanálisis para educar mejor*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación*. PEDRO MIGUEL LAMET.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser*.  
JEAN SARKISSOFF. PRÓLOGO DE SERGE PEYROT.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la  
longevidad de la pareja. Casos y reflexiones*. PATRICE CUDICIO y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares*. MARGA NIETO  
CARRERO. (2ª ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros*. JESÚS DE  
LA GÁNDARA MARTÍN.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos*. CLAUDE IMBERT.
78. *Cuando el silencio habla*. MATILDE DE TORRES VILLAGRÁ. (2ª ed.)
79. *Atajos de sabiduría*. CARLOS DÍAZ.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología*.  
RAMÓN ROSAL CORTÉS.
81. *Más allá del individualismo*. RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica*.  
DAVE MEARNs y BRIAN THORNE. PRÓLOGO DE MANUEL MARROQUÍN PÉREZ.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance  
psicoterapéutico*. FRED FRIEDBERG. INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN ESPAÑOLA POR RAMIRO J.  
ÁLVAREZ
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* ANN-M. McMAHON.

85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia.* LUZ CASASNOVAS SUSANNA. PRÓLOGOS DE MALEN CIREROL Y LINDA JENT
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ. CON LA COLABORACIÓN DE ITZIAR BARRENENGOA. (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia.* M. PILAR QUIROGA MÉNDEZ.
88. *Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona.* BARTOMEU BARCELÓ. PRÓLOGO DE JAVIER ORTIGOSA.  
MEU BARCELÓ. PRÓLOGO DE JAVIER ORTIGOSA.
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos.* ALEJANDRO BELLO GÓMEZ, ANTONIO CREGO DÍAZ. PRÓLOGO DE GUILLEM FEIXAS I VIAPLANA.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores.* NICK OWEN. PRÓLOGO DE RAMIRO J. ÁLVAREZ.
91. *Cómo volverse enfermo mental.* JOSÉ LUÍS PIO ABREU. PRÓLOGO DE ERNESTO FONSECA-FÁBREGAS.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica.* AGNETA SCHREURS. PRÓLOGO DE JOSÉ MARÍA MARDONES.
93. *Fluir en la adversidad.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad.* JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez.* JOHN AMODEO. PRÓLOGO DE OLGA CASTANYER.
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* BENITO PERAL. PRÓLOGO DE CARLOS ALEMANY
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* LUIS RAIMUNDO GUERRA. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (ED.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* CLAUDE IMBERT.
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amicóndate con tus emociones más profundas...* ILEX CLAUDE GE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro.* MARGARET J. WHEATLEY.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN. PRÓLOGO DE DAVID H. BARLOW PH.D. (4ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío.* IRENE ESTRADA ENA.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos.* MANUEL SEGURA MORALES. (7ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* KARMELO BIZKARRA. (3ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* MARISA BOSQUED.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancha. La práctica en psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ. PRÓLOGO DE ADRIANA SCHNAKE.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso.* JORGE BARRACA MAIRAL. PRÓLOGO DE JOSÉ ANTONIO JAUREGUI. (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejercer un dominio excesivo sobre nosotros.* RICHARD J. STENACK.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo.* JOHN P. SCHUSTER.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior.* MICHAEL L. EMMONS, PH.D. Y JANET EMMONS, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas.* PAMELA KRISTAN.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad.* AGUSTÍN CÓZAR.
116. *Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido.* ALEJANDRO ROCAMORA. PRÓLOGO DE CARLOS ALEMANY. (2ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia.* BERNARD GOLDEN, PH. D.
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia.* JUAN CARLOS VICENTE CASADO.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* ANN WILLIAMSON.

120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros.* BALA JAISON. PRÓLOGO DE OLGA CASTANYER.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* LUIS RAIMUNDO GUERRA. PRÓLOGO DE JOSÉ LUIS MARIN.
122. *Psiquiatría para el no iniciado.* RAFA EUBA.
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud.* KARMELO BIZKARRA. PRÓLOGO DE CARLOS ALEMANY. (2ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino.* ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO. (2ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia.* IOSU CABODEVILLA ERASO.
126. *Regreso a la conciencia.* AMADO RAMÍREZ.

#### Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática* STANLEY KELEMAN. (6ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación.* ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.  
PRÓLOGO DE JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* CARLOS ALEMANY (ED.). (11ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. PRÓLOGO DE LUIS PELAYO. EPÍLOGO DE ANTONIO NÚÑEZ.
7. *Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.*  
CARLOS RAFAEL CABARRÚS, S.J. PRÓLOGO DE CARLOS ALEMANY. (10ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.*  
CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* JUAN MASIÁ CLAVEL
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* DOROTHY MAY.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.*  
CARLOS RAFAEL CABARRÚS. (4ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* EUSEBIO LÓPEZ. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* JOSÉ MARÍA TORO.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* CARLOS DOMÍNGUEZ MORANO. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosenoriales, cognitivos y emocionales.* ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* EUGENE T. GENDLIN.  
PRÓLOGO DE CARLOS R. CABARRÚS.
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor.* ÁNGEL RZ. IDÍGORAS (ED.). (2ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* RON DALRYMPLE, PH.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto.* JOSÉ Mª PORTA TOVAR.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación.* BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK. PRÓLOGO DE ALEJANDRO ROCAMORA.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones Teoría, Modelo y Método.* GEORGE DE LEON. PRESENTACIÓN DE ALBERT SABATÉS.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas.* WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY. PRÓLOGO DE CARLOS ALEMANY.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales.*  
HOWARD KASSINOVE Y RAYMOND CHIP TAFRATE. PRÓLOGO DE ALBERT ELLIS.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica.* JOSÉ L. TRECHERA. PRÓLOGO DE LUIS LÓPEZ-YARTO.
27. *Cuerpo, cultura y educación.* JORDI PLANELLA RIBERA. PRÓLOGO DE CONRAD VILANOU.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación.* DONI TAMBLYN.  
PRÓLOGO A LA EDICIÓN ESPAÑOLA DE JESÚS DAMIÁN FERNÁNDEZ SOLÍS
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN. PRÓLOGO DE CARMELA RUIS DE LA ROSA (3ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar.* NICK OWEN
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes.* PAUL STALLARD.

Este libro se terminó  
de imprimir  
en los talleres de  
Publidisa, S.A., en Sevilla,  
el 10 de septiembre de 2007.



Crecimiento personal  
COLECCIÓN  
Directora: Olga Castanyer

La Dra. Williamson, con formación en programación neurolingüística (Máster en PNL) y en hipnosis (Miembro de la Sociedad Británica de Hipnosis Médica y Dental), tiene el mérito de abordar el estrés y los trastornos de ansiedad con un enfoque exclusivamente psicológico, incluyendo: técnicas hipnóticas, manejo (planificación) del tiempo, procedimientos de visualización, estrategias cognitivas, técnicas de relajación, ejercicio físico, formulación de objetivos y ensayos mentales constructivos. Todo ello bajo la forma de una guía concebida para que resulte absolutamente accesible y de fácil utilización, a través de la presentación de un programa de ejercicios salpicado de viñetas humorísticas y dirigido a médicos, dentistas y servicios de atención primaria en general, con el propósito de enseñarnos a influir en nuestra forma de sentirnos, mejorar nuestra confianza en nosotros mismos y conservar la calma en nuestro interior cuando todo a nuestro alrededor sea tormenta y agitación.

ISBN: 978-84-330-2055-0



9 788433 020550

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

DESCLÉE DE BROUWER



s e r e n d i p i t y