

Guía para gestionar la Ansiedad

¿Qué es y cómo afrontarla?

5 Días para conocerla y aprender

por **Adriana Philipp**



Bienvenido7a a este espacio especialmente creado para ti.

Antes que nada te doy las gracias por conectar conmigo.

Aquí, como he prometido está tu cuaderno, lo he creado con todo mi cariño y con toda la intención de ayudarte.

Hay otras formas de vivir y debes conocerlas, recuerda; los cambios no se hacen de golpe, se hacen pasito a pasito.

Los cambios repentinos son difíciles de mantener en el tiempo, debes darte el espacio y tener la paciencia contigo misma/o y todo cambiará.

Si has recibido esto es porque ya has tomado la decisión de cambiar.

Puedes imprimir este Cuaderno y tenerlo siempre a mano.

Prepara, si así te resulta más fácil, un cuaderno solo para trabajar los puntos que aquí te mando.

¡ Eres la dueña/o de tu vida, estás aquí porque quieres tu paz mental y ser feliz de verdad.

Abrazos, nos vemos dentro.

by Adriana Philipp



Tomar consciencia de lo que sentimos, nos permite tomar medidas a tiempo.

SAL de la Ansiedad, conociendo su funcionamiento y sus causas



Bienvenida/o a este espacio, espero que me conozcas y tengamos una larga relación juntos/as.

Ansiedad

Es importante diferenciar tres temas que son muy cercanos.

Estrés: es cuando no llego a administrar bien mis recursos y me colapso, si no lo atiendo y se cronifica puede mutar en ansiedad.

Miedo: es mi mecanismo de protección, si sé que si me tiro de un décimo piso me haré daño, no lo hago, me protejo.

Ansiedad: si bien la ansiedad tiene muchas caras y está catalogada hasta de 7 formas diferentes, es fundamentalmente miedo. Es no saber hacer frente a la incertidumbre sobre lo que va a pasar.



¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud.

Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones.

Puede ser una reacción normal al estrés.

Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarlo a concentrarse, para las personas con trastornos de ansiedad el miedo no es temporal y puede ser abrumadora.



Tomar consciencia de lo que sentimos, nos permite tomar medidas a tiempo.

Conoce sus síntomas y atiende a tiempo

Síntomas de la ansiedad:

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión.
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración.
- Temblores.
- Sensación de debilidad o cansancio.
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual.



Ahora ya sabes qué es la ansiedad, lo importante es saber ¿cómo salgo de ella?

Es imprescindible un compromiso de cambio (esto es fácil decirlo y muy difícil cumplirlo).

Cambiar no es fácil, los cambios son dolorosos, pero una vez que comenzamos con ellos se nos abre un panorama y un futuro maravilloso.

De la ansiedad se puede salir, simplemente debemos comenzar a dar pasitos que nos lleven a la calma y la paz mental.

Debes estar más pendiente de lo que te sucede:

¿En qué momentos me siento más ansiosa/o?

¿Qué es lo que la dispara tan alto?

Detectando, cuál es el disparador, tienes el 50% ganado, una vez lo tengas detectado, podrás controlarlo.

Desde el Mindfulness, podemos reducir el exceso de estrés y sobre todo podemos reducir los estados de ansiedad.

Conocer los síntomas, nos permitirá entender cómo se desarrolla en mí el problema.

¿Si no consigo dormir, qué hago? Trabajemos Día 1

Falta de descanso en condiciones:

La falta de descanso adecuado es uno de los síntomas más frecuentes.

No te puedes dormir, o cuando lo consigues solo son dos o tres horas y te despiertas.

Recuerda que si tu ansiedad es crónica, debes consultar con un médico, aunque te de vergüenza, el día de hoy con el ritmo de vida que llevamos muchas son las consultas en relación al mal descanso.

Si en tu caso la falta de sueño o el exceso de sueño debido a la ansiedad, lo combates con alguna medicación prescrita por el médico, esta propuesta te costará un poco más.

Tarea:

- 1 - Debes crear un espacio sano para el descanso.
- 2 - Tu dormitorio debe estar limpio y ordenado.
- 3 - Libre de ruidos, a la hora de descanso debe reinar el silencio.

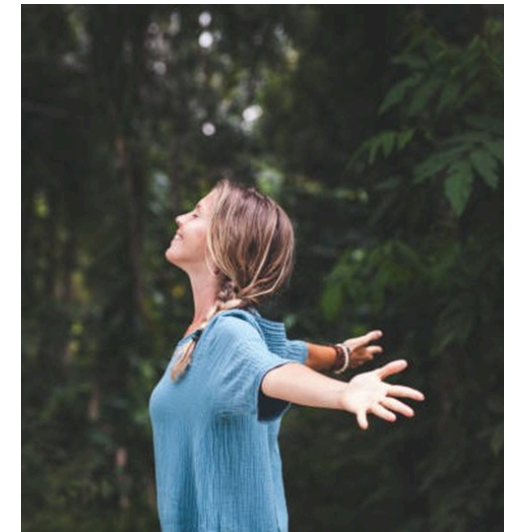
RUTINA RECOMENDADA:

Me puedo recostar y hacer una práctica de 4 tiempos.

Inhalo en 4 tiempos
Retengo en 4 tiempos
Exhalo en 4 tiempos

10 veces mínimo

Tu mente se alejará del futuro, estarás en conciencia plena y te permitirá relajar el cerebro para descansar mejor.



Como un montón, o no como nada por Ansiedad

Trabajemos día 2

¿Cómo está tu alimentación?:

La ansiedad puede hacer que, no comas o al revés que comas demás.

Cuando tenemos una emoción que nos está incomodando, es una señal de acción.

Pero cuando nos falta información, puede que intentemos salir de esa incomodidad de la forma incorrecta, una de ellas puede ser la mala alimentación u otra cosa dañina.

Comer Ultraprocesados, cosas que nos dan placer inmediato, mucha azúcar, panes y bollería. Alimentos que nos dan una satisfacción instantánea, y comida sobre las cuales nos sentimos con demasiada culpa cuando terminamos.

¿y de qué sirve la culpa? de nada.

Recuerda que si tu ansiedad es crónica, debes consultar con un médico, aunque te de vergüenza.

Tarea:

- 1 - Crea un menú semanal, nutritivo y satisfactorio.
- 2 - Haz una lista de lo que te gusta comer y lo que no. No comas lo que no te gusta, no hace falta sufrir.
- 3 - Haz cenas livianas, si comes mucho en la noche te acuestas mientras haces la digestión y esto impide recuperarte del cansancio del día.

RUTINA:

Llega a la comida no con tanto hambre, así comerás menos. No esperes a no dar más.

Inhalo en 4 tiempos
Retengo en 4 tiempos
Exhalo en 4 tiempos

4 veces mínimo

Cuando tu mente esté con menos revoluciones, come en atención plena. Piensa en cada bocado que te lleves a la boca, y sé consciente si este alimento es bueno o no para ti.



Es que yo no corro ni el autobús!!! Trabajemos Día 3

Ejercicio Físico:

Hacer ejercicio. El ejercicio regular, aunque sean 15 minutos diarios, puede aliviar la ansiedad liberando endorfinas, además de otros efectos como mejorar la calidad del sueño o mejorar la autoestima.

Esto suena super bien, pero la realidad es otra. Si sufres ansiedad, en ocasiones se suman otras emociones que vienen pegadas con mala leche.

En un estado de ansiedad alta, o corres una maratón o no corres ni al perrito.

Hay personas que corren y reducen su cortisol, reducen su estrés y ansiedad; y hay personas que hacen todo lo contrario, no hacen nada y hacen sillón todo el día. **(por cierto el mejor amigo de la ansiedad y la depresión)**

Lo ideal depende de cada persona, pero si sufres ansiedad hacer una caminata de 15 minutos a paso ligero cada día, mejorará muchísimo tu salud física. Puedes comenzar e ir subiendo los minutos de a poquito.

Cuanto mejor te veas, tendrás menos ansiedad y más autoestima.

Aquí tienes que pensar que nadie te va a querer más que tu. Que nadie hará por tí, lo que tu no hagas.

Tarea:

- 1 - Crea un horario donde quepa este tiempo para cuidarte el físico.
- 2 - No te compres ropa para salir a andar, sal con lo que tengas.
- 3 - Ponte una meta, 15 minutos hoy y de ahí en adelante (hasta el infinito y más allá!)

RUTINA:

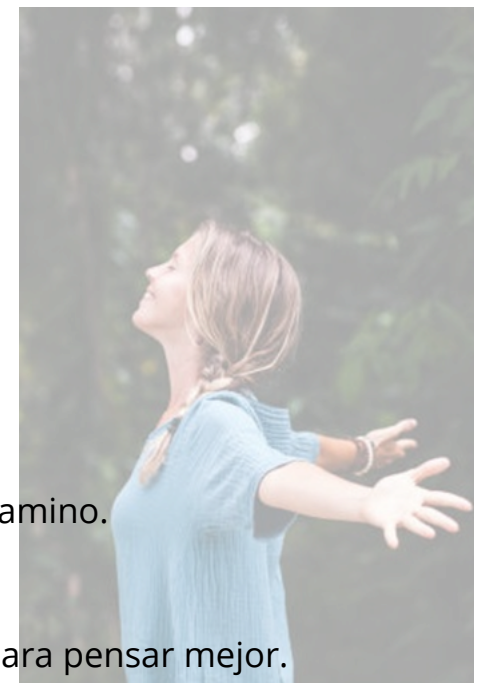
Me levanto por la mañana y hago mis 15 minutos de caminata.

Te aconsejo la práctica de la atención plena.

Mira a tu alrededor como si fueras un niño, sin juzgar, sal a la calle como si no conociera el camino.

Este es nuevo y lo crearás tu solamente.

Tu mente se alejará del futuro, estarás en conciencia plena y te permitirá relajar el cerebro para pensar mejor.



A nadie le importo!! Trabajemos Día 4

Amor propio y otras :

El apoyo de familia y amigos puede ayudarnos a sobrellevar los momentos más estresantes y a fomentar la sensación de pertenencia y autoestima.

Dependiendo de la edad, la ansiedad nos afectará en uno u otro sentido, si eres adolescente la autoestima y la ansiedad juegan un papel del que hay que estar atento, ya que nuestra personalidad se va definiendo en esta etapa.

Las buenas relaciones nacen del valor que tengo de mi misma/o. Si reprimo mis emociones, no las gestiono, es como guardar el polvo bajo la alfombra. En algún momento la montañita se verá y habrá que hacer algo.

Comunicarle a mi familia, a mis amigos o a mi pareja lo que estoy sintiendo, disminuirá muchísimo el peso que sientes sobre tus hombros. La visión y la perspectiva de otra persona puede hacernos ver las cosas de forma diferente y darnos claridad.

Aquí tienes que pensar que nadie te va a querer más que tu. Que nadie hará por tí, lo que tu no hagas.

Tarea:

- 1 - Lleva un diario de agradecimientos diarios. No te imaginas lo efectivo que es.
- 2 - Piensa ¿es cierto esto que estoy pensando?
- 3 - Pon en tu mente como meta, tu paz y tu tranquilidad.

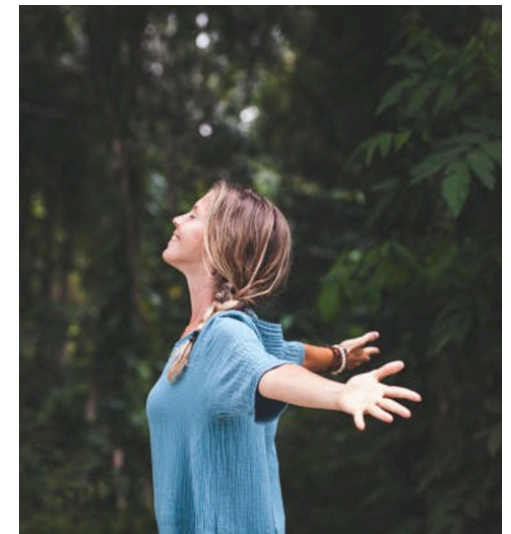
RUTINA:

Cada mañana o cada noche, dejo 10 minutos solo para mi.

Cómprate un cuaderno donde dejarás tus agradecimientos diarios, es maravilloso lo que hará por ti.

Cada día, me pongo como meta no pensar en lo que tal vez piensen los demás, ya que mi mente me lleva por derroteros que no son ciertos.

Tu mente se alejará del futuro, estarás en conciencia plena y te permitirá relajar el cerebro para pensar mejor.



Me tomo 10 cafés por día!!! Trabajemos Día 5

Vehículos optativos;

Lo que comentaba antes, si sufro una emoción incómoda, de forma consciente u inconsciente (el 90% de las veces) buscaré la forma de salir.

Los seres humanos siempre buscamos alejarnos del dolor y acercarnos al placer.

Por lo cual si algo me da incomodidad haré algo para eliminar, disminuir u ocultar lo que sucede, y la mayoría de las veces no soy consciente de esta situación.

Si trabajo muchas horas, a las que le sumo estrés, mi cuerpo comienza a sonar como una orquesta. Entonces; ¿Qué hago?? Venga cafecito y cafecito.

Si no llevas la cuenta de la cantidad de cafeína que consumes, pues muy mal. ¿Es la cafeína mala? No, por supuesto, ningún alimento o bebida es malo, el tema está en cómo consumo yo mismo/a esto.

hay que controlar lo exitable que consumo Cafés, alcohol, azúcar, bollería.

Tarea:

1 - Lleva el control de los cafés que te tomas por día, y de paso si sumas alcohol también cuéntalo, ya sea vino, whisky, cerveza.

2 - Ponte una meta diaria, solo dos cafés, vino solo en una comida, solo una copa. Si estás fuera de control esto te costará.

3 - Nada es más importante que tu, así que la meta eres TU.



Tu mente se alejará del futuro, estarás en conciencia plena y te permitirá relajar el cerebro para pensar mejor.

Cositas...

Estaba un abuelo con su nieto, el abuelo le hablaba sobre un lobo malo y sobre un lobo bueno. Sobre la pelea constante que mantenían entre ellos.

Finalmente el nieto le preguntó:

-¿Pero quién gana?

-El abuelo dijo: "el que tu alimentes más"



¿Quién es Adriana Philipp?

¿Quién soy?

Soy la octava de nueve hermanos y crecí en un ambiente similar a una escuela. A pesar de la gran diferencia de edades y estudios, mis padres lograron crear un ambiente familiar armonioso y estable, gracias a ellos hoy sigo sus principios que guían mi existencia.

Me he formado Administración de Empresas y Psicología, he trabajado en empresas de importación y agencias de cobro de deudas.

Los últimos años trabajé en áreas comerciales, dirigiendo equipos de alto rendimiento, esto me llevó a altos niveles de estrés, ansiedad y perder en parte mi autoestima.

Para salir, trabajé varios años con un Coach, que me acompañó a salir de la situación, volver a conocerme y aceptarme. A su vez me di cuenta que podía ayudar a otros en mi misma situación formándome en el ámbito del Desarrollo Personal.

Actualmente, ofrezco mis conocimientos y experiencia para ayudarte a vivir en libertad, gestionando tus emociones adecuadamente y alcanzando la felicidad.

Estoy certificada como;

Máster en Coach Integral (Life Coach y Corporative Coach) por el Instituto Superior de Coaching
Coach en Intervención Estratégica por Tony Robbins
Administración de Empresas y Psicología de la UNLP.

Mi especialidad es el estrés laboral (Burnout), el estrés causado por la vida diaria, Ansiedad y Autoestima.

Si te sientes estancada, si te falta claridad sobre lo que quieres, si estás viviendo un momento donde no puedes avanzar y no sabes por qué. Puedo ayudarte.

¡no dudes en contactarme!

hola@adrianaphilipp.com

Tel: /WhatsApp: +34 623 744 717

[Puedes pedir
tu cita de valoración Gratuita aquí](#)