

¿SI TE SIENTES CANSADA Y
QUE YA NO DAS MÁS?

NO ES TU CULPA



PUEDES TENER EL SÍNDROME DE

Burnout



Las emociones son sensores analíticos que responden a lo que tu cuerpo percibe, aquí la cosa se pone interesante porque: según lo que sea tu historia, vas a interpretar lo que percibes como algo peligroso, doloroso o calmado y feliz.

Ejemplo: A mí mi abuelita me pegaba con un periódico en la cabeza y me llamaba perezosa y lenta.



Yo al ver a alguien leyendo el periódico puedo tener una emoción de tristeza o enojo sin “saber por qué” y eso se debe a MI HISTORIA y mi experiencia. al sentir esa emoción mi cuerpo en automático activa el sistema nervioso simpático que responde a lo que mi inconsciente que activa una respuesta de **ALERTA O PELIGRO.**



En cambio:

Otra persona recibió todo el amor del abuelo cada vez que este leía el periódico en la mesa. Yo 30 años después, cuando esa persona ve a alguien leyendo el periódico en la mesa, tiene en automático una sensación emocional de amor y aceptación.

Se activara mi sistema nervioso parasimpático de relajación y digestión.

MISMA SITUACIÓN DIFERENTE

historia y diferente respuesta en mi cuerpo captas?

Cuando estos detonadores (que tenemos miles) activan una y otra vez la respuesta de mi sistema nervioso de ALERTA y esto sucede por años y años.. estoy en el peligro de caer en el burnout.



- Un jefe molesto
- No tener una hora fija de salir del trabajo
- No se cuanto trabajo puedo tener
- No tener un equipo que me sostenga y ayude
- No sentirme respaldada
- Grandes jornadas de trabajo sin descanso
- Problemas y discusiones en casa
- Percepción que haga lo que haga

NUNCA ES SUFICIENTE

son incontables los motivos por los cuales puedas estarte sintiendo agotada. Te muestro las señales de tu cuerpo que pueden estar en alerta y preguntas que responder para poder calmar tu cuerpo. entendimiento esto te mostrare que preguntas hacerte para que tu te conozcas y puedas utilizar herramientas para calmar tu cuerpo.



Cómo Calmar tu cuerpo
Señales de alerta en tu cuerpo que se
activan (corre, pelea, congélate)

Fight-flight-freeze

¿Identifica cuáles de estas señales se
activan cuando tienes un detonador
(un detonador el es periodico y lo que
representa para ti)?

Cuando somos capaces de reconocer
estas señales en nosotros mismos,
Será posible apagar la alerta y
regresar a ti mismo a componerte.

PELEA (FIGHT)

- Quijada apretada, rechinar los dientes.
- Enojo en los ojos, ojos rojos, voz enojada
- Deseo de patear, golpear con las piernas.
- Sentimiento de Ira/furia
- Sentimientos suicida.
- Nudos o ardor en el estómago, náusea
- Estado defensivo.
- Rigidez mental, mente cerrado
- Toquicordio
- Corazón latiendo, supstápida o supedento
- Manos sudorosos o pies sudorosos
- boca seca
- Enojo
- Discutir
- Culpar
- Manos cerrados en puños. Rápido o lento latido
- del corazón Manos o Pies frios
- Sudorosos pies o manos
- Boca seca

CONGELADO (FREEZE)

- Sentimiento de estoncamiento en alguna parte de tu cuerpo
- Sentimiento de frialdad, entumecimiento
- Sensación de pesodes, tensión
- Sostener la respiración
- Sensación de que me hundo, taquicardia
- Percepción de amenaro
- Te "apagos, te vos o te alejas
- Escondese en la cama llanta
- Percepción de peligro

CORRE (FLIGHT)

- Impulsividad
Exceso de ejercicio Explotar
- Evitar contacto visual
- Necesidad de escoper Pies v/o piernos dormidos
- Ansiedoo/respiracion entrecortado
- Temblor
- voz entrecortado
- Sensación de impeciencia, tensión muscular Sensación de estar atrapado.



**¿QUÉ OTRAS
SEÑALES
DESCUBRES EN TI?**

@LILIVELA.TUMEJORYO

PARA ANALIZARTE Y ENTENDERTE...

Cómo las emociones pueden quedar atrapadas en tu cuerpo:

¿Cómo se siente cuando tu cuerpo entra en estado del sistema simpático (corre, pelea, congélate)?

¿Cómo se siente cuando estás en el estado parasimpático (relaja, descanso, digestión)?

¿Estás consciente de lo que puedes ya estar haciendo para cambiar tus emociones?

PARA ANALIZARTE Y ENTENDERTE...

¿Algo que sin darte cuenta te cambia el humor?

¿Qué te ayuda a calmar tu cuerpo?

¿Qué te ayuda a bajar la guarda y relajarte?
Seguro tienes un par de opciones. Piensa bien.



Lo más seguro es que estés tomando conciencia de cuantas veces te has sentido con tus sensores de alerta activados (respondiendo a la guía de opciones que te di)

Hay mucho por aprender del tema, y esto es solo un pequeño ejemplo del **DARTE CUENTA** de que tu cuerpo almacena todo y que saber que hacer con eso es el inicio hacia hacer la diferencia en tu cuerpo.

@LILIVELA.TUMEJORYO



PROPUESTAS:

Trata x 4- 6 minutos el ejercicio de sacudir todo tu cuerpo, pon música y ve que sucede (se activa tu sistema nervioso parasimpático y te deshaces del exceso de cortisol)

Toma unos *respiros profundos* inflando tu estómago, sube los brazos para que tu diafragma se expanda, sostén unos 4 segundos el aire y baja tus brazos con soltura como sacando el aire. Hazlo unas 3-4 veces y ves cómo mejora tu visión y tus emociones.

Camina en le pasto descalza tomate descansos cada hora, si estas trabajando sentada, en mover un poco tu cuerpo x un minuto por lo menos 3 veces al dia tomate 3 minutos para tomar conciencia de tu estado corporal. seguramente tus hombros estan tensos: relajarlos, tus pies, tu quijada y a veces tu entrecejo tambien. se intencional y relajarlos.

ESTO ES MAGIA PURA



Psicóloga transpersonal, master en bioneuroemoción, transgeneracional, epigenética conductual y numerología emocional. Autora del best seller en amazon: "Tu mejor yo" y conferencista internacional.



GRACIAS

Lili
Vela

Terapeuta Transpersonal