

**7 Soluciones para resolver tus problemas  
de estrés y 7 acciones que debes evitar  
por completo**



Autor: Ieltxu Ispizua Madariaga

La Vida - Un Juego Con Serias Reglas

¡¡¡¡Buenos días Soñadores!!!!

Alguna vez te has visto en la misma tesitura que el hombre y la mujer estresada del siglo 21 ¿?

Por ejemplo, Laura muchas veces se levanta tarde por las mañanas, más tarde de lo que dice su alarma, y se siente cansada y destrozada, indudablemente quiere dormir más. Se mira al espejo y ve unas ojeras de muerte que le repelen. Claramente le gustaría verse más atractiva, sin esas bolsas de ojeras.

Algunos días desayuna y otros no, según, si le da tiempo. Nada más levantarse, coge el móvil y mira sus últimas notificaciones de redes sociales y whatsapp. Mira la hora y ve que está apunto de perder el autobús para irse al trabajo. Rápidamente se ducha y sale de casa.

Tiene la impresión de ir sudando a todo correr al trabajo casi todos los días y echa la culpa de sus sudores al calor y a la temperatura. De repente, por el camino, se da cuenta de que se le ha olvidado no sólo el cepillo de dientes, si no que también los cubiertos para comer hoy en el trabajo.

Se repite mil veces que esto no puede seguir así y que esto tiene que cambiar, pero no sabe cómo.

Llega 20 minutos tarde al trabajo y se da cuenta que también se le han olvidado no sólo los cascos para la reunión, si no que el cuaderno donde suele coger notas en el trabajo también. Se castiga así misma cabreándose y repitiéndose que es un desastre.

Rápidamente va a por un café que le pueda despertar de una vez por todas.

Asimismo, se da cuenta que lleva una semana entera postponiendo un trabajo que le pidió su jefe y que siempre se le olvida dedicarle el tiempo suficiente. Prefiere echarle la culpa a la gran cantidad de tareas que tiene que hacer cada día, que coger y llevarlo a cabo. Muchas veces siente que su jefe la utiliza para hacer de más. Se siente explotada.

Siente que tiene poco tiempo libre al final del día para sus hobbies y eso la estresa y la quema por dentro. Se olvida de sus problemas de estrés mirando de nuevo las notificaciones del móvil cada 5 minutos. También las noticias del mundo, porque tiene que estar enterada a la orden del día de todo lo que pasa, de todo lo malo.

Después se da cuenta que solo puede estar poco tiempo con su familia dada las largas horas que se pasa en el trabajo. Además, el simple hecho de tener que ir siempre a comer los sábados por la noche de hamburguesas con sus amigos empieza a sentarle mal, le gustaría cambiar de entorno y de amigos y romper con todo, pero no sabe cómo.

Llega la hora de comer y los compañeros de trabajo vuelven a ir a comer pizzas y fritos. Está muy rico. Después en la digestión se empieza a sentir mal, le duele la cabeza y el estómago. Se siente cansada también y sin fuerzas ni energía. Su productividad decrece en el trabajo y su jefe le vuelve a pedir los resultados del trabajo que le pidió hace una semana.

Ella nota que no tiene control sobre su destino y aún se pone más triste y estresada, y rápidamente mira su agenda de WhatsApp de nuevo donde pueda quedar con algún chico que le guste para quedar y ahogar sus penas. Buff se siente muy atraída hacia Miguel, pero también Juan y Antonio. Buff que tres tios. Cree que quedar con los tres le ayudará a mejorar como se siente.

Vuelve a las tareas del trabajo a media tarde y siente que ya no tiene más capacidad para concentrarse y enfocarse en sus trabajos. Se da cuenta que aún tiene mucho más trabajo por delante, incluso parte del trabajo de hace una semana que el jefe le pidió. Se siente estresada y bloquea a dos chicos más que no paran de escribirla por el móvil.

De repente le llama su madre, y tiene que coger el teléfono para contestarla. Pasan 30 minutos hablando con su madre cuando se da cuenta que ya sólo le quedan 20 minutos para que se termine la jornada de trabajo. En esos momentos, su futuro le empieza a preocupar y llama a Eva su mejor amiga para expresar todas sus preocupaciones. Ambas hablan, hablan y hablan, pero no llegan a ninguna solución. Todavía se estresa más.

Se da cuenta que en las últimas dos semanas no ha encontrado a nadie interesante en el Tinder por mucho que haya quedado con chicos, ninguno le parece ni tan atractivo como en las fotos ni interesante. Le gustaría tener más autoestima o que los chicos que tanto la miran por la calle diesen un paso más para hablarla. Siente que su grupo de amigas es muy poco social también. Le gustaría cambiar de entorno.

Vuelve a casa y rápidamente a todo correr se va al gimnasio, pero entre que mira las notificaciones del móvil y se hace ya muy de noche no consigue ser productiva al igual que le pasa en el trabajo. Llega a casa, se mira al espejo, pero se da cuenta que entre el poco deporte que hace y la comida saludable que come de vez en cuando, no le sirven para bajar esa tripita que no para de saludar al espejo. Que mierda. También le cuesta dormirse por las noches y eso la estresa aún más. Sabe que mañana por la mañana se sentirá parecido y no sabe cómo cambiar.

Laura constantemente se repite que no tiene tiempo para nada y que su vida es muy difícil y se siente como en bucle. Le gustaría cambiar y mejorar su vida, pero no busca ayuda porque no se fía y porque no sabe cómo podrían ayudarla. Se siente perdida y con mucha pereza para todo.

¿Y TÚ, TE HAS SENTIDO ALGUNA VEZ IDENTIFICADA CON LAURA?

Pues tengo la solución a todos estos problemas clásicos de la persona del siglo 21.

- Gracias a mis servicios podrás planificarte mejor el día y podrás gestionar mejor tu tiempo de trabajo y tu tiempo libre.
- Cambiarás de entorno con mayor facilidad.
- Gestionarás mejor tus pensamientos y sentimientos.

- Conseguirás mayores niveles de concentración y productividad en tu trabajo.
- Volverás a tener esa pasión para convertirte en alguien imparable.
- Podrás controlar tus impulsos sexuales y convertirlos en energía creativa.
- Tendrás mayores niveles de energía garantizados.
- Mejorarás tu calidad de sueño.
- Gestionarás mejor tu tiempo de comunicación con dispositivos electrónicos.
- Aprenderás a priorizarte mejor.
- Conseguirás ser más creativa y tener nuevas pasiones.
- Te verás mucho más atractiva para el sexo opuesto.
- Tendrás una autoestima sana y elevada.
- Te sentirás con buen humor y en control de tu vida.
- Te quitarás esa tripita que tanto baja tu autoestima te crea.
- Aprenderás mucho más rápido en el trabajo y en la vida.
- Tendrás tiempo de sobra para hacer lo que más añores.

Por tanto, tendrás la sensación de control sobre tu vida y sobre la dirección que quieres darle.

¿TE GUSTARÍA QUE MEJORASEMOS JUNTOS ESOS HÁBITOS QUE TANTO TE ESTÁN FRENANDO Y QUE TE IMPULSARAN A OBTENER TUS OBJETIVOS?

¿Y TÚ? ¿A QUÉ ESPERAS PARA VER LOS RESULTADOS DESDE EL MINUTO 1?

Te propongo una sesión de coaching de uno a uno durante un mes que te cambiará la vida por completo.

Para empezar, te voy a regalar estas **7 Soluciones para resolver tus problemas de estrés y 7 acciones que debes evitar** por completo si quieres solucionar este gran problema de estrés.

Sigue leyendo en la siguiente página...

# 7 Soluciones a tus problemas de estrés

## **1-Hacer deporte a primera hora de la mañana**

El deporte es una de las formas más increíbles para que generes las 4 hormonas de la felicidad y además es una actividad fantástica para combatir el estrés diario. Cuando haces deporte vuelves a energizar a tu cuerpo, cambias tu estado fisiológico y automáticamente soltarás todas esas tensiones que has ido acumulando a lo largo de la jornada. 100% recomendado.

Además, el último estudio de la Universidad de Harvard certifica que la mejor hora para realizar ejercicio es a primera hora de la mañana, ya que mantener nuestros niveles de cortisol y testosterona altos hará que nuestra calidad de sueño mejore notablemente cuando estas bajen al final del día. Con 4 minutos de ejercicio matutino ya se han visto notables mejorías y es algo que he comprobado en mi vida. 100% garantizado.

**Consejo:** si no estás acostumbrado comienza poco a poco, es mejor ser constante que impresionante.

## **2- Planificarte tus días y tus objetivos la noche anterior**

Como ya decía el gran filántropo y escritor Brian Tracy, **“1 min de preparación salvará 10 minutos de ejecución”**. Céntrate en tus 3 objetivos más importantes cada día. El resto déjalos.

El día de mañana comienza la noche anterior. Que tu día de mañana sea menos estresante se consigue con una buena planificación. Deja de ver tanto la tele. Con esto no te lo prohíbo, pero sí me gustaría que lo limitaras a un tiempo razonable. De esta manera, serás capaz de concentrarte un día antes en tus compromisos y podrás estar preparado tanto física como mentalmente para hacer del día siguiente una obra maestra.

Cuando escribas en papel tus horarios y tus objetivos automáticamente tu cuerpo y sistema nervioso se relajará, ya que no es lo mismo empezar tu día de forma proactiva o de forma reactiva preocupándote por todo.

**Consejo:** apunta todo con bolígrafo y hoja blanca. De esta manera, tu **RAS** (Sistema de Activación Reticular) trabajará mejor.

## **3-Comer Saludable cada día**

Nuestro cuerpo es un auténtico templo, es el lugar donde más años viviremos. Respétate y quiérete comiendo comida sana y fresca. El 80% de tu dieta lo tienen que formar los vegetales y las frutas. Lo recomendable es que ingiramos entre 6 y 11 piezas de verdura y entre 2 o 3 piezas de fruta cada día.

El ratio de fruta-verdura tiene que ser de 2 de fruta a 6-7 de verdura o de 3 de fruta a 8-11 de verdura para que este sea saludable basándonos en la dieta de los centenarios de los últimos

60 años en 5 lugares del planeta tierra. Yo he elegido en este caso la segunda opción por la cantidad de energía diaria que consumo.

El consumo de proteína más sana es la proteína vegetal que se puede conseguir de productos fermentados como el tofu o también de las legumbres; lentejas, garbanzos y alubias. También recomendaría proteína animal como el salmón alto en Omega 3 así como las sardinas, la lubina y la dorada. Las grasas saludables como los frutos secos con omega 3, 6 y 9 así como yogures bifidus para controlar nuestro microbioma humano también son muy importantes. Como carbohidrato principal recomendaría el arroz integral por su alto contenido en fibra y poca cantidad calórica cada 3 o 4 veces por semana.

Si te sientes bien contigo mismo y tienes una energía de 10 te afectará menos el estrés diario y el paso del tiempo.

**Consejo:** quita las galletas y come frutos secos. Quitá la pasta refinada y mete arroz integral.

#### **4- Andar entre 10.000 y 15.000 pasos diarios**

Cuando andas tu circulación, tu sentido del humor y tu salud mejorarán drásticamente.

¿A qué se debe?

Estamos biológicamente diseñados para andar. La vida sedentaria que llevamos no nos conviene. Hace millones de años andábamos para cazar la comida y poder alimentarnos. Andábamos para poder relacionarnos con otras tribus, para conquistar nuevas tierras y poder crear nuevas aldeas.

Actualmente la mayoría de gente centenaria anda entre 3 y 4 horas diarias de forma pausada realizando trabajos de campo. El estrés diario y el tener que estar todo el día sentados limita la forma en que nos energizamos. Me explico, si estas todo el día sentado y no cansas al cuerpo difícilmente vas a poder descansar de noche debidamente. Tu sueño profundo se disminuirá considerablemente y esto afectará directamente a tu capacidad de memorización, las cuales están íntimamente relacionadas. Por eso, anda cada día un poco más siempre que puedas en vez de coger el coche o el ascensor.

**Consejo:** deja de coger el ascensor, las escaleras de metro o el coche para desplazarte. Anda más.

#### **5- Desconectar y disfrutar de tus hobbies**

Vuelve a desconectar para recargarte de energía y si es con tu grupo de amigos mejor que mejor. Así, volverás a conectar de una manera más intensa con tu propósito. Por ejemplo, en París (Francia) es muy común ver a grupos de jóvenes jugando a la petanca. Esto hace que puedan olvidar sus estreses diarios.

Otra forma es que si te gusta jugar a videojuegos juegues a videojuegos. Si te gusta interpretar o cantar que tomes clases de ellos. Disfruta también de tu tiempo libre con aquello que te haga sentir vivo.

Esta es una manera de volver a conectar con tu ser.

**Consejo:** ten apagado el móvil las primeras 5 horas por la mañana.

## **6- Trabajar en Bloques de Tiempo**

Otra de las formas en las que puedes reducir tu estrés diario y que no se amontone al final del día, es trabajando de forma inteligente. Tómate los respiros necesarios. De esta manera serás no sólo más productivo si no que además serás alguien más alegre, y el resto de personas querrá pasar más tiempo a tu lado.

Por ejemplo, trabaja por 50 min y después descansa por 10 min. Diseña estos espacios de tiempo y agrupa las tareas que sean parecidas para que el cerebro se pueda enfocar mejor, y ser más productivo en menos tiempo. No te olvides también de realizar las tareas más difíciles y que mayor poder de voluntad te requieran al principio del día. Este es el momento del día donde mayor es tanto tu energía, así como tu poder de voluntad. Espero que este tip te sirva querido lector para que seas tú mejor versión y no sufras más de estrés.

**Consejo:** haz una lista de tus objetivos más importantes y luego priorízalos.

## **7- Dormir las suficientes horas y con suficiente calidad.**

Pasamos casi una tercera parte de nuestra vida dormidos.

El proceso del sueño está constituido por 4 fases cada cual más importante y complejo. Estas 4 fases requieren de una hora y media mínima de descanso. Con 90 minutos de descanso en cada una de ellas sería suficiente si supiéramos cómo optimizar nuestra energía diaria. Lo que ocurre que como no somos capaces de controlar esta energización, dormimos o menos o más de la cuenta sintiéndonos cansados y pesados. Con dormir entre 7-9 horas tanto tu cuerpo como tu mente funcionarán para conseguir todo lo que te propongas. Si tienes que hacer tareas difíciles por la tarde te recomiendo una siesta de 30 minutos con alarma para recargarte de nuevo.

**Consejo:** bájale la luz de la pantalla al móvil o utiliza aplicación por ejemplo llamado Twilight.

# 7 acciones que debes evitar

## **1- Tomar sal y mucho azúcar**

En nuestro día a día ya consumimos suficientes alimentos con alto contenido en sodio como son los huevos, la leche y la carne roja. La mayoría de alimentos ya contienen suficiente cantidad de sodio para que sigamos echándole aún más sal a la comida.

Está denominado como alimento de estrés y está directamente relacionado con problemas arteriales, alta tensión, ictus y problemas cerebrovasculares.

Otro alimento que debes de dejar de consumir en forma de fábrica es el azúcar si quieres evitar alteraciones sin retorno como la diabetes en tu cuerpo. Este es el veneno de nuestra era. Se debería que consumir a modo de fruta natural nunca por productos de fábrica.

**Consejo:** utiliza especias y semillas para darle sabor a las comidas.

## **2-Tomar café**

Tomar café no es algo malo en sí, si vives en un entorno tranquilo y poco reactivo. Contiene, muchas propiedades antioxidantes. Lo que pasa es que, en una era como la nuestra, donde hay que llegar puntual a todos los lados, donde tenemos que realizar tareas constantes y sólo nos queda aguantar comportamientos indebidos de nuestro entorno, lidiando con el trajín de nuestro día a día, la cafeína realiza estragos alterando el sistema nervioso de nuestro organismo en momentos de estrés alterándonos aún más.

Como recomendación pásate al té verde ya que la teína que contiene el té verde tiene menos cafeína que un café.

**Consejo:** toma té en vez de café y dúchate con agua fría por las mañanas.

## **3- Tener activadas las notificaciones en dispositivos**

¿Quieres vivir, pensar y tomar decisiones de forma proactiva o reactiva? ¿Seguir estresado o vivir tranquilo?

En el momento que desactives las notificaciones y sus sonidos en tus dispositivos electrónicos y en sus aplicaciones como el correo, el whatsapp y redes sociales como el Instagram o Facebook serás capaz de concentrarte durante más tiempo en lo importante que son tus objetivos. También, tendrás menos estrés y menos preocupaciones.

Te animo a que las quites durante 30 días y veas la diferencia por ti mismo.

**Consejo:** tener en modo avión el teléfono la mayor parte del día.



## 4- Hablar de personas y de eventos

Vivimos en constante comparación con las otras personas. Esa forma de pensar o ese comportamiento sólo trae consigo envidias, infelicidad y estrés continuo. Me gustaría que te pararas por unos momentos y reflexionaras haciendo una auditoria de tus pensamientos y sobre todo de tus conversaciones. ¿En qué tipo de conversaciones te sumerges? ¿Qué tipo de output o conclusión consigues gracias a este tipo de conversaciones?

¿Te hacen más feliz o más desgraciado? ¿De qué hablas, de ideas innovadoras que cambiarán el mundo o de eventos por los cuales no tienes ningún tipo de control o de personas a las que admiras o envidias? Toma la decisión más adecuada para ti.

**Consejo:** sólo escuchar este tipo de conversaciones, nunca dar nuestra opinión ni participar.

## 5- Decir que sí a todo

Cuando dices a todo y a todos que sí, lo que estás dejando de lado es tu porvenir. Si dices a todo que sí vivirás de una forma reactiva, sin poder encauzar tu vida y dejarás de tomar las decisiones más importantes que te van a ayudar a conseguir todo lo que te propongas.

No se basa en que ya no digas nunca más a nada que sí, pero sí que priorices lo que es realmente importante para ti. Que no sólo pienses a corto plazo si no que empieces a pensar también a largo. ¿Qué vida te gustaría darles a tus hijos y a tu familia? ¿Es lo que ahora deseas? ¿O crees que deberías de empezar a cambiar y poner tus prioridades en regla?

Cuando priorizas dejas de tener tanto estrés ya que estarás teniendo en cuenta lo que sí es importante. Si dejas en manos de otros tus propias decisiones tendrás estrés.

**Consejo:** tener claro nuestros valores y nuestros objetivos y prioridades.

## 6- Rodearte de un círculo de energía negativa y pesimista

¿Crees que rodearte de personas pesimistas y negativas te va ayudar a conseguir tus objetivos y en este caso estar menos estresado?

¿Qué pasaría si te rodearas de personas de éxito que quisieran lo mejor para ti y tu entorno cada día?

Si una persona se queja constantemente en tu trabajo esa energía negativa se transformará también en tu estrés. En vez de ayudarte a quitarte estrés conseguirá lo contrario. Por eso, rodéate de personas ganadoras que sumen y nunca resten.

**Consejo:** evitar entablar relaciones con personas de estas características y minimizar el tiempo.

## **7- No meditar**

Cuando comiences a meditar cada mañana tendrás más control sobre dónde, cuándo y por qué reaccionas a los eventos externos a ti. Perdemos cada día más del 30% de nuestra energía en pensamientos y reaccionando al exterior. Por tanto, si quieres estar menos estresado comienza a meditar cada mañana.

**Consejo:** reserva cada día 15 minutos por la mañana o por la noche para llevar a cabo la meditación. Cuando más tranquilo estés.