

# CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

Módulo 2 (Octava clase)  
Curso de autoayuda

Por:

**Richard Taylor**

Master Hipnoterapeuta

Especialista en manejo y reducción de la ansiedad

Autor y creador del

Método CVM<sup>©</sup> – Cambio de Vida Mental

Bienvenid@ al video curso en línea de autoayuda “**Consejos para Reducir El Estrés**”, método CVM – Cambio de Vida Mental<sup>©</sup>. El contenido de este programa y de los audios de NINGUNA manera tiene la intención de reemplazar los consejos médicos profesionales, ni suspender tu tratamiento ordenado. Si tienes alguna duda consulta con tu médico tratante.

**Descargo de responsabilidad:** Ten en cuenta que la hipnosis puede usarse como un tratamiento complementario a la medicina tradicional y no en su lugar. Esta es una forma de auto terapia, nuestros clientes lograrán resultados exitosos por *su compromiso, deseo de cambio, motivación, disciplina, buena aptitud, y porque toman acción de inmediato*. Ningún profesional terapeuta, médico, o psicólogo puede garantizar resultados y nosotros tampoco, porque los resultados pueden variar de persona a persona.

## CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

- **Darte cuenta.** Ser consciente de que el estrés está suponiendo un problema para ti constituye el primer paso para vencerlo.
- **Planea tu tiempo.** Haz una cosa detrás de otra, no varias a la vez y realiza descansos regularmente. Alternas tareas aburridas con interesantes. Tómate vacaciones una vez al año.
- **Ordena tus preocupaciones.** Divídelas entre las que puedes hacer algo al *respecto* (ya sea *ahora o pronto*) y las que no puedes hacer nada. No tiene sentido preocuparte por cosas que no puedes cambiar. Trata de escribir los problemas de tu vida que pueden causarte estrés y que pueden modificarse con tantas soluciones como te sea posible. Haz un plan para hacer frente a cada problema.
- **Cambiar lo posible.** Mira los problemas que puedes resolver, y pide toda la ayuda que sea necesaria para llevarlo a cabo. Aprende a decir **“NO”**. Por ejemplo, si tu trabajo está generándote estrés piensa - *¿Cuál es el problema? ¿Cuáles son tus opciones? ¿Podrías cambiar de trabajo? ¿Qué aspectos son estresantes? ¿Podrías delegar? ¿Podrías obtener más apoyo?*
- **No te exijas demasiado.** Trata de ponerte metas realistas.
- **Concéntrate en el presente.** No insistas en preocupaciones pasadas o futuras.
- **Mira tus prioridades a largo plazo.** Mira hacia atrás y examina aquello que en tu vida te está provocando demasiado estrés. *¿Qué puedes desechar o cambiar? ¿Cómo puedes introducir un mayor equilibrio entre el trabajo, vida social y vida familiar? ¿Es hora de volver a evaluar tus prioridades?*
- **Mejora tu estilo de vida.** Encuentra tiempo para comer adecuadamente (*come lentamente y sentado, dedica al menos una hora*), haz ejercicio (*por lo menos camina 30 minutos dos o tres veces a la semana*) y duerme lo suficiente.
- **Evita beber y fumar en exceso.** Por mucho que creas que pueden ayudarte a relajarte, tendrán el efecto contrario.
- **Confía en alguien.** No mantengas las emociones reprimidas.
- **Concéntrate en los aspectos positivos de tu vida.**
- **Aprende a relajarte.** Dedica cada día un espacio de tiempo para la relajación y el ocio. Practica nuevas formas de relajación como el yoga o taichi. La relajación es una habilidad como cualquier otra que puede aprenderse y lleva poco tiempo.