



EL MIEDO Y LA INCERTIDUMBRE COMO OPORTUNIDAD

By Ana Asensio



VIDAS EN POSITIVO



¿QUÉ ES LA INCERTIDUMBRE?

“LA INCERTIDUMBRE ES LA SENSACIÓN DE IR POR UN LUGAR SIN VER, SIN SABER SOBRE QUÉ VAS A PISAR.”

ESA ANTICIPACIÓN CONTINUA QUERIENDO EJERCER CONTROL, SE LLAMA ANTELACIÓN QUE ES DIFERENTE A PROYECTARSE.

LA ANTELACIÓN NO ES REAL, ES PREPARARSE PARA UN PELIGRO QUE SE CREE VENDRÁ ES ESTAR ALERTA Y ESA ALERTA ES LA QUE HACE QUE EL ORIGEN DE LA INCERTIDUMBRE SEA ALGO NEGATIVO.

By And Asensio

¿QUÉ NOS PRODUCE
LA INCERTIDUMBRE?

(CRISIS)

By And Asensio



- **GESTIONAR** LAS PREOCUPACIONES Y PENSAMIENTOS INSISTENTES
- **GESTIONAR** EL MIEDO
- **GESTIONAR** EL ESTRÉS
- **GESTIONAR** LA ANSIEDAD
- **GESTIONAR** LA ANGUSTIA
- **GESTIONAR** EL PÁNICO

By And Asensio



¿CÓMO?

INTELIGENCIA DE VIDA

IR + IE+ IES

IR: INTELIGENCIA RACIONAL

IE: INTELIGENCIA EMOCIONAL

IES: INTELIGENCIA ESPIRITUAL

By And Asensio



PARA GESTIONAR LA ACTIVACIÓN CORPORAL EXCESIVA:

- RESPIRACIÓN
- RELAJACIÓN: TÉCNICA DE JACOBSON
- DEPORTE
- MOVIMIENTO
- MINDFULNESS, PRESENCIA PLENA

By And Asensio



PARA GESTIONAR LA ACTIVACIÓN MENTAL EXCESIVA:

- REFORMULAR SISTEMA DE CREENCIAS
- TRABAJO SOBRE LOS PENSAMIENTOS
- REESTRUCTURACIÓN DEL PENSAMIENTO
- TÉCNICAS DE ESCRITURA

By Ana Asensio



PARA GESTIONAR LA ACTIVACIÓN EMOCIONAL EXCESIVA:

- RECONOCIMIENTO, DEPURACIÓN Y GESTIÓN EMOCIONAL
- CANTAR, BAILAR, CAMINAR
- REÍR
- RESPIRAR

By And Asensio



PARA GESTIONAR EL **DESASOSIEGO VITAL O SENSACIÓN** DE PERDIDA DE SENTIDO Y DE RUMBO:

- TÉCNICAS DE CONEXIÓN PROFUNDA
- MEDITACIÓN
- SILENCIO
- LECTURAS LÚCIDAS
- ESPACIOS DE AUTOCUIDADO

By And Asensio



**¿CÓMO PUEDO
POTENCIAR LA CONFIANZA?**

- VIVIENDO EN PRESENTE

**¿CÓMO PUEDO
POTENCIAR LA CALMA?**

- RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

By And Asensio



¿CÓMO PUEDO POTENCIAR LA PAZ?

- MEDITACIÓN

¿CÓMO PUEDO GESTIONAR MIS
EMOCIONES DE INCERTIDUMBRE?

- POTENCIAR LA GESTIÓN
EMOCIONAL Y PROPICIAR
LAS EMOCIONES "POSITIVAS"

“CULTIVAR LA SONRISA Y LA RISA”

By And Asensio



**¿CÓMO PUEDO VIVIR
CON CALMA
PARA AYUDAR A NUESTRO
PENSAMIENTO POSITIVO?**

**ATENCIÓN PLENA EN EL PRESENTE
VIVIR EN PRESENTE,
(MINDFULNESS)**

By And Asensio



ATENCIÓN A NUESTRA RESPIRACIÓN

ATENCIÓN A NUESTROS PENSAMIENTOS

ATENCIÓN A NUESTROS HÁBITOS
(ALIMENTACIÓN, CUIDADOS, ESPACIO,
RUTINAS Y OCIO)

ATENCIÓN A NUESTRAS RELACIONES
Y NUESTRO ENTORNO

By Ana Asensio



ALGUNAS CLAVES PARA VIVIR MEJOR Y GESTIONAR LA INCERTIDUMBRE

PARA ENTRAR EN CALMA:
TECNICA DE LAS 3 "ESES"

- 1.SUELTA
- 2.SONRÍE
- 3.SIENTE

By And Asensio



PARA BAJAR LA ACTIVACIÓN CORPORAL:

RESPIRACIÓN CUADRADA

PARA APRENDER A PARAR
Y SER CONSCIENTES DE NUESTRO
FUNCIONAMIENTO:

"TECNICA STOP"

S: STOP ME DETENGO, PARO

T: TOMO AIRE Y RESPIRO

O: OBSERVO COMO ME SIENTO, QUE
HAGO...

P: PROSIGO DESDE OTRO ESTADO

By And Asensio



**PARA DARLE UN RESPIRO
A NUESTRO CEREBRO
Y NUESTRO CUERPO:**

TECNICA DE "LA PAUSA"

**ENTRE ACCIÓN Y ACCIÓN, PARAR,
RESPIRAR Y PROSEGUIR CONSCIENTEMENTE**

By And Asensio



**PARA CONVIVIR CON EL "RUCU-RUCU" MENTAL
Y PONERLE DISTANCIA EMOCIONAL:**

TÉCNICA "LA CASA DE HUESPEDES"

**ATENCIÓN A LOS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES,
ATENDEMOS CON AMABILIDAD Y DISTANCIA APROPIADA**

By Ana Asensio



PARA VER TU VIDA DESDE EL
"PATIO DE BUTACAS"

TECNICA "TOMATE UNA SODA"

- 1.SI...
- 2.OBSERVO....
- 3.DESACTIVO MI....
- 4.AUTOMATISMO

By And Asensio



PARA DARTE RATOS DE RESPIRO EN TU RUTINA:

TÉCNICA SANDWICH MINDFULNESS

- 1. REBANADA DE 10 RESPIRACIONES**
- 2. UN RELLENO DE MOVIMIENTO**
- 3. UN REBANADA DE 10 RESPIRACIONES**

By And Asensio



**PARA DECIRLE A NUESTRO CEREBRO
QUE TODO ESTÁ BIEN:**

TÉCNICA "CUANDO SUENA SONRÍO"

LA SONRISA Y EL CEREBRO

By And Asensio



**LOS PILARES DE VIDAS EN POSITIVO
PARA VIVIR BIEN:**

SALUD FÍSICA

**ALIMENTACIÓN-NUTRICIÓN
EJERCICIO FÍSICO CONSCIENTE**

By And Asensio



SALUD EMOCIONAL

TU INTERIOR
TU ENTORNO
TUS HÁBITOS
TU MENTE

By And Asensio



SALUD MENTAL

ESTILO DE PENSAMIENTO

FOCO DE ATENCIÓN

ATENCIÓN AL PRESENTE

ORIENTACIÓN A BÚSQUEDA DE SOLUCIONES

ENCUENTRA MOTIVOS DE VIDA E ILUSIONES

By And Asensio



SALUD ESPIRITUAL

CONECTA CONTIGO A OTRO NIVEL

VALORES DE VIDA

LAS RESPUESTAS PROFUNDAS

PROPÓSITO DE VIDA

"LA SALIDA ESTÁ DENTRO"

By And Asensio



PRÁCTICA “RESPIRACIÓN ANCLA” Y
“NO HAGAS NADA, SÓLO OBSERVA

PRÁCTICA “RELAJACIÓN JACOBSON”

PRÁCTICA “EL LUGAR SEGURO”

By Ana Asensio



RECUERDA

PON TU RAZÓN AL SERVICIO
DE TU CORAZÓN.

LO QUE PIENSAS LO HACES CRECER.
LO QUE ATIENDES SE HACE MÁS VISIBLE.
VIVE EN PRESENTE, RESPIRA Y MEDITA.

By And Asensio



FRASE

"EL QUE SIEMBRA UN PENSAMIENTO, COSECHA UNA ACCIÓN, EL QUE SIEMBRA UNA ACCIÓN COSECHA UN HÁBITO, Y EL QUE SIEMBRA UN HÁBITO COSECHA UN DESTINO"

¡FELIZ VIDA POSITIVO!

By Ana Asensio





    @vidas.enpositivo

By Ana Asensio

