

A continuación te presento una forma de poder conocer un poco más y analizar algunas áreas de tu vida. El ejercicio es sencillo. Debes asignar una puntuación de 1 a 10 las diferentes áreas propuestas.

Una vez las tengas todas, puedes ver que puntos deberías trabajar para equilibrar en lo posible todas las áreas.

Estado de ánimo actual	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Familia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amigos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Diversión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Calma y serenidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tiempo para ti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ejercicio y movimiento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Creatividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Economía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Trabajo y educación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Relación laboral	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pensamientos y emociones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Meditación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Descanso y sueño	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Comunicación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Percibir tensiones del cuerpo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gratitud	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pasado	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Presente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Futuro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ejercicio para reflexionar y reducir el estrés y la ansiedad

Ahora que te conoces un poco mejor, te regalo un ejercicio para que te ayude a la relajación, la respiración y te ayude a reflexionar sobre cómo mejorar aquellas áreas donde has tenido menor puntuación.

Actualmente está comprobado que la respiración está directamente relacionada con el nivel de activación del organismo y con las pulsaciones que tenemos.

Por eso ser capaces de gestionar nuestra respiración puede ayudarnos a regular nuestro estado o nuestras activaciones fisiológicas afectivas en los momentos que lo necesitemos.

Voy a proponeros un ejercicio que dura menos de cinco minutos y una vez realizado es posible que sintáis un estado diferente al que habéis empezado.

Empezamos:

- Inspira durante 2 segundos.
- Retén durante 2 segundos.
- Exhala durante 4 segundos.

Esta secuencia la vas a realizar cuatro veces seguidas, y después pasarás a la siguiente:

- Inspira durante 3 segundos.
- Retén durante 3 segundos.
- Expira durante 6 segundos.

Esta secuencia la vas a realizar tres veces seguidas, y una vez acabes continuarás con lo siguiente:

- Inspira durante 4 segundos.
- Retén durante 4 segundos.
- Expira durante 8 segundos.

Y esto es todo, de esta manera, lo que vamos a conseguir es disminuir las pulsaciones de nuestro cuerpo y reducir la actividad para volver a un estado más armónico y más calmado para poder ver con otra perspectiva la situación a la que queremos afrontar

Es ideal entrenar esta técnica a diario, ya que solo tenemos que invertir en ella menos de cinco minutos y nos puede ofrecer grandes oportunidades de gestión emocional en nuestro día a día.

A continuación, te propongo una manera de practicar esta respiración en tu día día:

- Escoge una hora del día para hacer este ejercicio de forma controlada.
- Planifica exactamente como lo vas a hacer, si lo vas a hacer tumbado, sentado, en la habitación, en el sofá hazlo siempre a la misma hora y en el mismo lugar, ya que nuestro cerebro adora las liturgias y los procedimientos.
- Haz el ejercicio completo sin saltarte ningún paso y dedícale esos cinco minutos.
- Realiza el ejercicio durante cinco días a la semana.
- Y alérgalo durante cinco meses.

Espero que este ejercicio pueda ayudarte en tu día a día y a tomar más consciencia de las activaciones y tensiones de tu cuerpo, y lo que ellas provocan a nivel emocional en ti.