

20 claves para vivir sin ansiedad

2010-01-06 18:05:22



Aprender a relajarse

Informarse como hacerlo

Practicar diariamente técnicas de respiración diafragmática

Relajación muscular

Dormir lo necesario

Intentar dormir unas 8 horas al día

No acostarse tarde

Realizar actividades relajantes antes de ir a dormir (leer, escuchar música tranquila...)

Evitar excitantes

No consumir drogas

Evitar té y cualquier otra bebida excitante

Moderar el consumo de tabaco y alcohol

Buscar ambientes agradables

Huir de los ambientes estresantes

Procurar que el entorno sea lo más relajante posible, sobre todo en el trabajo

Organizarse

Planificar las actividades con antelación, dejando algunos huecos para imprevistos – Así se ahorran preocupaciones, sobresaltos y olvidos

Priorizar

No intentar llegar a todo – El día solo tiene 24 horas

Seleccionar las actividades más importantes y aprender a delegar en los demás

Solucionar problemas

Afrontar los problemas, no esconderlos – Cuando vea que es capaz de solucionarlos, se sentirá mucho mejor

Tomar decisiones

Seguir un proceso lógico

Plantear el problema, buscar posibles soluciones, analizar (pros y contras) de cada una de ellas y elegir las mejores

No existe la solución perfecta

Una vez decidido, no volver a dudar; esto crea más ansiedad

No ser catastrofista

La ansiedad que nos produce una situación depende de las consecuencias que prevemos

No hipervalorar las posibilidades de que todo salga mal

No empezar a sufrir por un problema que aún no existe

No complicarse más la vida

“En época de tempestades, no hacer mudanza.”

No añadir nuevas dificultades a la vida si no es buen momento para dejar de fumar, hacer mudanza o cambiar de trabajo

Hacer ejercicio

Practicar algún deporte de forma moderada, pero regular

Andar 30 minutos al día puede ser suficiente; ayuda a relajarse

Evitar la actividad física extenuante

Practicar el “ocio”

Dedicar los fines de semana y las vacaciones a descansar y cultivar aficiones

Dejar el trabajo en la oficina

Fomentar las relaciones sociales

Cuidar a las personas de su entorno más próximo y dejar que le cuiden

No es momento de sacar a flote problemas del pasado

Evite los conflictos y las confrontaciones

Minimizar el problema

Nadie está libre de problemas emocionales

No dejar que la ansiedad domine su existencia

Ni está peligrosamente enfermo, ni se está volviendo loco

Dentro de poco lo controlará perfectamente

Olvidarse del “¿Qué dirán?”

Actuar con naturalidad

No preocuparse por lo que los demás puedan pensar de usted o de su problema

Aprender a decir que no

Darse permiso para decir no, cuando así lo desee

Simpatice y diga algo amable a su interlocutor, pero dígame que no directamente y sin justificaciones

Si quiere ayudarlo, hágalo de una forma que sea aceptable para usted

Dejarse ayudar

Hay mucha gente dispuesta a echarle una mano (amigos, familiares, médicos...)

Aprender a llamarlos y pedirles ayuda

Superar los miedos

Hacer una lista de las cosas que le producen temor y afrontarlas

Empezar por las más fáciles

No dejar que un miedo irracional le limite o le cree dificultades

Premiarse

Reconocer sus avances, felicitarse por los progresos y premiarse cuando consiga ciertos objetivos

Nunca menospreciar los logros, por pequeños que sean

