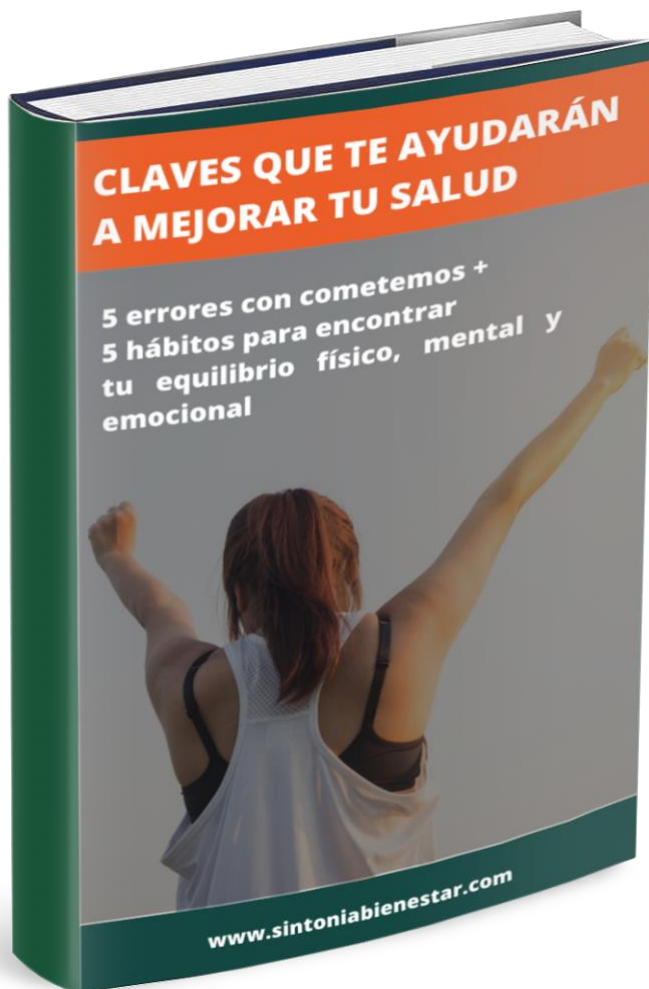


# CLAVES QUE TE AYUDARÁN A MEJORAR TU SALUD



5 errores que cometemos +

5 hábitos para encontrar tu equilibrio físico, mental y emocional

Has dado un gran paso y por ello quiero darte la bienvenida y agradecerte de corazón que hayas decidido coger las riendas de tu vida y ser tú la prioridad número uno.

En esta guía voy a ayudarte a identificar qué es un estado de salud óptimo y cómo funciona nuestro cuerpo, voy a contarte los errores que cometemos al intentar cuidar nuestra salud y finalmente te voy a dar 5 claves prácticas para mejorar tu bienestar.



# ÍNDICE

ÍNDICE.....	2
BIENVENIDA .....	3
EL CAMINO HACIA TU BIENESTAR.....	5
ERROR 1: EJECUTAR DEMASIADAS TAREAS.....	6
ERROR 2: ESPERAR RESULTADOS INMEDIATOS.....	6
ERROR 3: FALTA DE COMPROMISO Y PERSISTENCIA .....	7
ERROR 4: DEJARTE LLEVAR POR LOS AUTOMATISMOS.....	8
ERROR 5: ESPERAR QUE OTROS SE OCUPEN DE TU SALUD .....	9
HÁBITO 1: PLANIFICA O RESERVA EN TU DÍA MOMENTOS PARA TI .....	10
HÁBITO 2: CUIDA TU CUERPO.....	10
HÁBITO 3: CAMBIA TU POSTURA CORPORAL.....	11
HÁBITO 4: CAMBIA TUS PALABRAS PARA CAMBIAR TU REALIDAD .....	12
HÁBITO 5: FOCO EN LO POSITIVO .....	13
BIEN, ¿ES ÉSTE EL FINAL? .....	14

# BIENVENIDA

Desde este momento, la prioridad número uno eres tú y mi objetivo principal es ayudarte a proteger la salud que es el estado natural del cuerpo. Todo ello antes de que alguna dolencia o señal te obligue a cambiar de vida.

En muchas ocasiones, anteponeamos cualquier asunto de la vida cotidiana a nuestro propio cuidado personal y si repetimos esta acción en el tiempo las consecuencias inevitables serán el agotamiento físico y mental, el victimismo y una vida mediocre.

Así que, gracias de nuevo por darte un tiempo a ti.

Cuando nos enfocamos en acciones que repercuten en nuestro bienestar y nos ayudan a mejorar nuestra vitalidad, irradiamos una energía y vibración diferente, que se transmite a nuestro alrededor y es sólo en ese momento, cuando si nosotras estamos bien podremos cuidar a los demás.

Disfruta de esta nueva relación entre tú y tu máspreciado tesoro, el cuerpo.

## ¿Quién soy?

Soy Belén Llana, una persona en constante aprendizaje con una inquietud: ayudar a las personas a sentirse bien.

Maestra de vocación y experta en el cuidado corporal a través de técnicas manuales como el quiromasaje, la osteopatía y el masaje tailandés.

Llevo más de 15 años trabajando con personas para aliviar y mejorar su situación física y me he dado cuenta de que hay una falta de conciencia en cuanto a la importancia de cuidar el cuerpo.



# BIENVENIDA

- ¿Por qué esperamos a que algo vaya mal para ponerle solución?
- ¿Por qué posponemos nuestro bienestar?

Hay un compromiso que tiene que ser interno sin esperar sólo a que otros solucionen el problema.

El objetivo es que tomes conciencia de empezar a cuidarte cuanto antes. La ayuda de otros es beneficiosa pero tu actitud y acción en el día a día es una clave esencial en este proceso.

No te preocupes que no estás sola. ¡Qué no te frene nada!

Te acompañaré en tu cambio personal para que acabes con el estrés y los dolores físicos logrando el equilibrio físico y mental que quieres conseguir.

Pero esto será efectivo sólo si por tu parte hay una responsabilidad. Tú eres la única que puede cambiar esa situación, pero eso requiere un compromiso y eso te toca a ti.

Vamos a analizar cómo funciona el cuerpo, los principales errores que cometemos y qué herramientas podemos utilizar para **soltar automatismos, liberar emociones y aumentar la energía.**

¿Me acompañas?

**Belén Llana**



# EL CAMINO HACIA TU BIENESTAR

Cuidar de tu salud va más allá de hacer deporte y comer sano. Tomar responsabilidad sobre el **estrés, los dolores físicos y la sensación de falta de tiempo** es el punto de partida.

El estrés es una respuesta de tu cuerpo que se da ante una situación que pone en peligro tu equilibrio. Si este estímulo es puntual y por una razón justificada, se convierte en una respuesta funcional que te ayuda a escapar o te bloquea frente a una amenaza externa. Si el estrés se mantiene durante más tiempo y es generado por una amenaza no real, se convierte en algo perjudicial para tu salud.

La situación que genera el estrés deriva en un aumento de tensión mental, emocional y física. Normalmente, **el dolor** es el lenguaje que utiliza el cuerpo para comunicarse contigo. No es algo malo, aunque sea incómodo. Lo más rápido es ignorar los mensajes y no querer escuchar, analizar o indagar en el problema tomando la vía rápida que es eliminar el síntoma.

Otra señal de estrés son los estados emocionales relacionados con la falta de tiempo. Te angustias porque sientes que no tienes tiempo o porque no sabes cómo gestionarlo.

Por lo tanto, el primer paso para estar saludable es:

- Conocer cómo funciona tu mente.
- Liberarte de cargas pasadas que afectan en tus decisiones.
- Relajar tu cuerpo, sentirlo, escucharlo y descifrar qué mensajes te está transmitiendo.
- Involucrarte en tu desarrollo y conocimiento personal para encontrar la paz interior.

# 5 ERRORES QUE COMETEMOS PARA VIVIR CON ESTRÉS, DOLORES Y FALTA DE TIEMPO

## ERROR 1: EJECUTAR DEMASIADAS TAREAS

A menudo nos complicamos la vida a la hora de tomar decisiones, desde algo importante para nosotras hasta una pequeña tarea sin importancia. Esto parece un problema de falta de tiempo, pero en realidad es un **problema de prioridades**.

### Cómo solucionarlo

- Acepta que decidir algo supone una renuncia, aprende a decir NO.
- Busca permanentemente la optimización, es decir consigue el 80% del resultado con un 20% de esfuerzo.
- Controla tus “ladrones de tiempo” que son aquellos hábitos que te quitan tiempo y energía. La multitarea reduce tu capacidad de atención y presencia en la actividad que estás haciendo ahora.
- Simplifica tu vida y apuesta por lo que realmente es importante para ti.

## ERROR 2: ESPERAR RESULTADOS INMEDIATOS

Es normal querer dejar de sentir o sufrir un dolor cuanto antes pero no es posible experimentar cambios en los efectos sino cambiamos las causas que han producido ese dolor.

### Cómo solucionarlo

- Traza un plan desde el principio para lograr los resultados deseados.
- Enfócate en pequeñas acciones para coger inercia, evita las excusas y sigue hábitos correctos para afrontar los desafíos de la vida: descanso, alimentación, ejercicio, meditación.
- Plantéate retos para el día de hoy, no te agobies pensando en mañana. ¡Ten un día ganador! Escribe esas acciones viables y aumenta el reto en

# 5 ERRORES QUE COMETEMOS PARA VIVIR CON ESTRÉS, DOLORES Y FALTA DE TIEMPO

actividades rutinarias o aburridas. Lo ideal es encontrar un equilibrio entre aburrimiento y estrés.

- Perdonar es una acción que ayuda a sentirnos mejor. Practica la compasión hacia ti misma para experimentar emociones positivas. Adopta un rol responsable respecto a tu salud, no seas víctima y sé proactiva.

## ERROR 3: FALTA DE COMPROMISO Y PERSISTENCIA

Somos buenas para empezar tareas y plantearnos propósitos, pero sólo alcanzamos resultados si convertimos las acciones en hábitos. Para ello, es muy importante utilizar herramientas y crear sistemas que permitan repetir acciones sin esfuerzo.

### Cómo solucionarlo

- Márcate metas alcanzables y estimulantes. Cuando estas en estado de fluir, no necesitas esforzarte demasiado porque tienes una gran dosis de motivación. El esfuerzo pasa a ser inconsciente. ¡Convierte el esfuerzo en un juego!
- Pregúntate qué puedes hacer y con qué recursos cuentas para que la automatización de ese hábito que persigues sea inevitable. Me apunto a Pilates en un centro debajo de mi casa o me preparo la ropa para ir el día de antes. ¿Y si busco alguien que me asesore para hacerlo en casa?
- Ahora, con los pasos previos que has decidido dar es el momento de buscar ese **compromiso** con esas acciones que te has marcado. Hazlo escribiendo un contrato contigo misma, con fecha y firma.
- El pensamiento genera una emoción y esta lleva a una acción. La acción repetida varias veces genera un hábito con unos resultados. ¡Ya tienes la

# 5 ERRORES QUE COMETEMOS PARA VIVIR CON ESTRÉS, DOLORES Y FALTA DE TIEMPO

fórmula mágica! Genera un pensamiento adecuado y podrás cambiar tus hábitos.

## ERROR 4: DEJARTE LLEVAR POR LOS AUTOMATISMOS

Los automatismos son esas acciones que llevamos a cabo controladas por creencias, pensamientos o patrones de conducta adquiridos en el pasado. La mente tiene como función la ejecución, pero debemos tomar el control para no perder la capacidad de tomar buenas decisiones.

El 95% de nuestras acciones se realizan de forma inconsciente.

### Cómo solucionarlo

- Cuando sientas que una situación está siendo una amenaza, céntrate en tu cuerpo para que percibas conscientemente tu mapa mental. De este modo descubrirás las creencias, miedos, inseguridades y expectativas asociadas a la situación. Así obtendrás información sobre tus patrones adquiridos y podrás liberarte de ellos.
- Libérate de tus expectativas. Pregúntate qué sería lo peor que podría pasarte en el escenario más desfavorable.
- Cambia tu percepción cambiando tu postura: analiza tu postura y el estado de ánimo en el que te encuentras. Toma conciencia de si esa postura te favorece para encontrarte bien o no. Cambia tu postura si es necesario.
- Dedica tiempo al desarrollo personal y al autoconocimiento.



# 5 HÁBITOS PARA MEJORAR TU BIENESTAR EMOCIONAL FÍSICO Y MENTAL

## ERROR 5: ESPERAR QUE OTROS SE OCUPEN DE TU SALUD

Pasar a la acción, ejerciendo la responsabilidad individual es un acto de amor hacia una misma. Se trata del primer paso que podemos dar para llevar una vida consciente y saludable.

### Cómo solucionarlo

- Pon el foco en el momento presente utilizando tu respiración para equilibrar cuerpo-mente.
- La alimentación es una parte primordial en el cuidado corporal, ya que somos lo que comemos. Toma conciencia de qué clase de alimentos ingieres cada día. Lo ideal es alimentarse con productos naturales, frescos y poco procesados.
- Practica ejercicio físico de forma regular. Mover el cuerpo ayuda a que la energía fluya mejor. Puedes andar, ir al gimnasio, hacer Pilates, dedicar veinte minutos al día a estirar o activar tus puntos corporales para equilibrar tu energía con un automasaje.

Hemos hablado de los errores que cometemos y posibles soluciones a los mismos. A continuación, te presento unos hábitos que te ayudarán en el cuidado de tu bienestar y que yo misma utilizo.

# 5 HÁBITOS PARA MEJORAR TU BIENESTAR EMOCIONAL FÍSICO Y MENTAL

## HÁBITO 1: PLANIFICA O RESERVA EN TU DÍA MOMENTOS PARA TI

En tus manos está la decisión de tomar las riendas de tu vida, así que deja atrás las situaciones vividas para actuar bajo un plan que consiste en reservar un momento al día para ti. Hemos venido a ser felices y a disfrutar de los placeres de la vida, pero somos nosotros quienes decidimos qué placeres nos permitimos.

Para, deja atrás el ritmo frenético que llevas y conecta contigo. Medita, escucha música, lee, respira, baila, conecta con tu cuerpo.

### Herramienta 1

Realiza una lista de prioridades enumerándolas del 1 a 10. Escríbelas en una hoja de papel o nota en el teléfono para llevarlas siempre contigo.

Ahora, ya sabes qué es realmente importante para ti.

Elige un espacio mágico en tu día, para realizar al menos 2 prioridades de tu lista. Puedes ir las cambiando a lo largo de la semana.

Si realmente quieres cambiar algo en tu vida, tendrás que hacerle un **hueco en tu agenda semanal**.

## HÁBITO 2: CUIDA TU CUERPO

Son muchas las acciones que puedes llevar a cabo para cuidar tu cuerpo y mejorar la relación con él. Aquí te doy algunos ejemplos.

# 5 HÁBITOS PARA MEJORAR TU BIENESTAR EMOCIONAL FÍSICO Y MENTAL

- Caminar 20 minutos o más de forma continuada.
- Si trabajas sentada trata de levantarte cada 45 minutos y mover un poco las piernas.
- Haz estiramientos o ejercicios sencillos para mover y activar cada día tu cuerpo.
- Programa dos o tres veces a la semana una actividad física para poner en acción músculos diferentes a los que utilizas en tu día a día.

## Herramienta 2

Añade a tu rutina de cuidado personal estos ejercicios que te propongo. Además, suelta la tensión acumulada con este automasaje de brazos y cuello.

## HÁBITO 3: CAMBIA TU POSTURA CORPORAL

Está demostrado que hay una relación entre las emociones y la postura, es decir si te sientes triste o insegura tus hombros tienden a estar caídos hacia delante, pero si muestras una postura erguida vas a transmitir seguridad y confianza.

## Herramienta 3

Ejercicio de “caminar como si...”: consiste en conectar con aquello que queremos conseguir. Visualiza el tipo de persona que quieres ser o la emoción que quieres mostrar y actúa de ese modo. Verás cómo la postura de tu cuerpo cambia.

# 5 HÁBITOS PARA MEJORAR TU BIENESTAR EMOCIONAL FÍSICO Y MENTAL

## HÁBITO 4: CAMBIA TUS PALABRAS PARA CAMBIAR TU REALIDAD

En nuestras palabras se reflejan nuestros automatismos. Es hora de liberar esas emociones y pensamientos que están activos de forma inconsciente y te controlan sin saberlo. Hay una frase que muestra bien esta idea:

*“Hasta que el inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá gobernando tu vida y tú lo llamarás destino” Carl Gustav Jung*

### Herramienta 4

Observa qué tipo de palabras usas al hablar, analiza qué connotación tienen y qué emociones desencadenan.

No es lo mismo decir que algo no te gusta, a decir que prefieres otra cosa. Dependiendo de la forma que elijas se desencadenan unos automatismos u otros.

Aquí tienes mi lista de expresiones prohibidas que indican escasez o limitación: necesito, voy a intentar, no puedo, no tengo, no sé, tengo que. Cuando me descubro utilizándolas, repito la frase de nuevo con palabras abundantes o empoderantes: quiero, voy a hacer, todavía no sé cómo, aún no tengo, estoy aprendiendo a, elijo hacer.

## HÁBITO 5: FOCO EN LO POSITIVO

Se dice que donde pones **tu atención** pones tu energía. No es lo mismo que te enfoques en lo que sí has conseguido o en lo bueno que tienes, que centrarte en lo negativo. Las emociones y pensamientos serán diferentes.

# 5 HÁBITOS PARA MEJORAR TU BIENESTAR EMOCIONAL FÍSICO Y MENTAL

Ten en cuenta que hay cosas o acciones que no puedes cambiar porque no dependen directamente de ti. Para que tomes de nuevo el control de tu bienestar físico, mental y emocional es necesario parar y reflexionar sobre cómo estabas enfocando esa situación y tu actitud respecto a ella.

## Herramienta 5

Conecta con la respiración: la respiración es la herramienta más potente para armonizar. Practicando la presencia vas a comenzar a sentirte mejor, aumentar tu energía y calmar tu mente.

Busca un lugar tranquilo en el que puedas permanecer sin distracciones 5 minutos. Observa tu patrón respiratorio, es decir tu forma de respirar sin modificarla por estar haciendo esta práctica. Fija tu atención en el cuerpo y en cómo entra y sale el aire. Cuenta el tiempo que dura tu inspiración y la expiración sin querer controlar el movimiento.

Al terminar el ejercicio, describe cada una de las partes del ejercicio.



# BIEN, ¿ES ÉSTE EL FINAL?

Ante todo, quiero darte las gracias por haber llegado hasta aquí.

**¡Gracias!**

**Ahora tienes varios recursos para mejorar tu equilibrio físico, mental y emocional.**

¿Estás lista para iniciar esta transformación tu sola? ¿no? ¿qué te ocurre?

**1. Quiero realizar el cambio por mi cuenta, pero necesito más:**

¡No te preocupes! Afortunadamente, este camino lo he recorrido y tengo una lista con los mejores recursos y herramientas que me han dado resultado.

[Ver mi lista de recursos](#)

**2. Quiero comenzar un programa individual para transformar mi vida:**

¡Genial! Accede a mi sección de servicios y rellena [formulario](#) para poder ayudarte.

**3. Tengo otra serie de dudas que me gustaría comentarte:**

Escríbeme a [info@sintoniabienestar.com](mailto:info@sintoniabienestar.com).

Podremos resolver tus dudas vía email o incluso a través de una sesión de Zoom.

Un abrazo

**Belén Llena**

