

DesESTRÉSate. AVANCE DEL LIBRO.

AUTOR: Javier Carril

Publicado por la editorial ALIENTA en 2010.

INDICE

Introducción

1. La vida estresante de la empresa. ¿Hay alguna salida?
2. Los 10 errores de las personas estresadas.
3. Causas y consecuencias del estrés para el directivo.
 - El enfoque psicológico
 - Causas del estrés
 - El estrés en el trabajo
 - Consecuencias del estrés
4. ¿Tienes estrés? El test de diagnóstico para descubrirlo.
5. Beneficios del control del estrés en la empresa.
 - Gestión y retención del talento.
 - Recuperando el equilibrio y potenciando la creatividad.
 - Mejora de productividad profesional y motivación personal.
 - Gestión más eficaz del tiempo.
 - La intuición. La mejora del análisis de problemas y toma de decisiones.
 - El líder excepcional y el mediocre.
6. La importancia de la respiración.
 - Respiración abdominal.
 - La respiración por canales.
 - La técnica 2-6-4
7. Aprende a relajarte y concentrarte en cualquier momento y lugar.
 - Técnicas de relajación mental y corporal

- Técnicas para potenciar la concentración
 - Los vampiros de energía
8. La visualización: cómo acceder a nuestro poder interno.
- La aportación de la programación neurolingüística (PNL)
 - Técnicas de visualización creativa.
 - Autohipnosis
 - Gestionar eficazmente relaciones con personas conflictivas
 - Superar fobias y miedos: hablar en público y toma de decisiones
9. El coaching
- Un entorno seguro para desarrollar el máximo potencial
 - La brújula interna
10. La meditación oriental: el nivel de maestría.
- El despertar a una nueva dimensión.
 - ¿Cómo meditar? Técnicas sencillas para ejecutivos.
 - Meditación en movimiento.
 - Zazen. Meditación sentado.
11. Ejercicio físico, alimentación y risoterapia.
- Ejercicio aeróbico versus anaeróbico
 - La alimentación del líder
 - Risoterapia
12. ¿Cuándo empezar?
- Plan personal en 6 fases para directivos atareados.
 - Cómo encontrar tiempo para aprender todas las técnicas.
 - Cómo incorporar hábitos positivos sostenibles.
13. Plan “Sin estrés” para empresas.
- Primera fase. Consultoría.
 - Segunda fase. Formación.
 - Tercera fase. Coaching.

INTRODUCCIÓN

Vivimos en un mundo en constante cambio, una sociedad que permanentemente está desafiando nuestro equilibrio y nuestra tranquilidad. Trabajamos en entornos de una velocidad vertiginosa, que nos desbordan constantemente. Nuestro tiempo se reduce y nuestras actividades y responsabilidades aumentan proporcionalmente. Más que nunca, las exigencias que nos impone este mundo globalizado y conectado son difíciles de sobrellevar con un mínimo bienestar. Y lo curioso es que, muchas veces, ni nos damos cuenta del altísimo nivel de estrés que tenemos.

En la búsqueda de un nuevo modelo de empresa, y desde luego, un nuevo modelo de directivo, está encaminado este libro. La obra que tienes en tus manos es un proyecto sencillo, pero muy ambicioso. Porque si los ejecutivos y ejecutivas de todas las empresas del mundo practicasen tan sólo un 10% de las técnicas, ideas y ejercicios que expongo, el nivel de satisfacción, bienestar, equilibrio y, por tanto, de felicidad en el trabajo aumentaría en una escala inimaginable en todo el planeta. Porque si todos los directores generales y presidentes de dichas compañías adquirieran un serio compromiso de implantar programas permanentes para reducir el estrés de sus empleados, la motivación, concentración y creatividad de todos esos empleados se multiplicaría por 50.

El libro que tienes en tus manos es un libro idealista, y al mismo tiempo tremendamente práctico. Como ex directivo publicitario he experimentado durante muchos años el estrés de las jornadas interminables, de las exigencias arbitrarias y crueles de los clientes, de las tensiones entre egos narcisistas.

Como coach ejecutivo y formador de directivos, compruebo los destructivos efectos que este frenético ritmo provoca a diario en los ejecutivos de las más diversas compañías. Escucho atentamente cada día cómo algunos se despiertan a media noche y no pueden conciliar el sueño, otros sienten que su día no tiene ningún sentido porque están desarrollando tareas que no les aportan nada significativo ni valioso, otros caen en el papel de víctimas y otros hacen de verdugos camuflados. Por no hablar de los que tienen serios problemas psicológicos y que están acudiendo ya a un tratamiento con un psiquiatra o psicoterapeuta, o los que no ven a sus hijos más que los fines de semana y se sienten culpables.

Este panorama, nos guste reconocerlo o no, es el pan de cada día en el mundo de la empresa. Y el hecho de haber acompañado a cientos de ejecutivos a través del

coaching, me ha dado una visión muy completa y dura de la realidad empresarial. Porque los coaches somos profesionales externos que no emitimos juicios, escuchamos al ejecutivo con auténtico interés y empatía, le ayudamos a que busque y encuentre sus propias respuestas. No deja de sorprenderme la sinceridad y la crudeza con la que me confiesan todas sus inquietudes y necesidades, eso que no cuentan ni a su jefe, ni a sus colaboradores...ni a su marido o esposa.

Por otra parte, como coach, sé que nada vale si no se pone en práctica. El conocimiento ha dejado de ser la panacea, la información ya no es lo más valioso. Ahora el verdadero valor está en la acción, en poner en marcha los conocimientos que se han adquirido. La acción es lo que determina nuestras vidas. Dependiendo de qué acciones desarrollemos y cómo lo hagamos, así será nuestra vida personal y profesional.

Normalmente nuestra cultura racionalista propone siempre: “Si reflexionas y lo analizas, lo comprenderás”. Sin embargo, esto ya no es suficiente. Por eso, yo te propongo la verdadera clave: “Si lo pones en práctica, comprenderás”. Durante todo el libro te animaré constantemente a actuar, a practicar todo lo que leas, las técnicas, los ejercicios, las herramientas, incluso las ideas. El ritmo lo determinarás siempre tú, sin presión. Pero quiero ser honesto desde el principio: si no estás dispuesto a probar, a experimentar, a creer, a sentir, a profundizar, deja ahora mismo de leer. No merece la pena. Si va a ser un libro más, que una vez leído lo guardarás en tu estantería para olvidarlo progresivamente, entonces quizá debas replantearte su lectura.

Para ello, te voy a dar una buena noticia: con que le dediques muy poco tiempo al principio, será suficiente. No dudes que empezarás a notar resultados positivos muy pronto. Y eso te animará a continuar practicando, a incrementar el tiempo dedicado a estas técnicas, a profundizar en tu equilibrio interno, y en tu capacidad para afrontar cualquier situación estresante con el máximo dominio.

Porque descubrirás todo tu potencial para afrontar situaciones críticas, para mantener la calma en medio de la tormenta. Todos sabemos que dicha tormenta va a seguir rodeándote permanentemente, que los demás van a seguir estresados, agotados mental y emocionalmente, que intentarán por todos los medios perturbar todos tus esfuerzos por mantener tu equilibrio y bienestar. La clave no es intentar hacer desaparecer dicha tormenta, sino convivir con dicha tormenta y crear un espacio dentro de ella donde sientas que tienes el control.

El siglo XXI necesita un directivo o directiva equilibrados. Es el modelo de líder que demandará la empresa moderna y la sociedad de este siglo. No lo dudes. Un ejecutivo que, precisamente gracias a ese control interior de la mente y de sus emociones, tiene una enorme reserva de energía para movilizar a los demás, tiene además una enorme claridad de sus metas, producto de una reflexión ecuánime y serena de sí mismo y de sus circunstancias.

Gracias a practicar con regularidad la respiración consciente, la relajación de su cuerpo y la concentración de su mente, tiene muy claros sus valores, su auténtica brújula interna. Sabe por qué toma decisiones, sabe para qué sirve su trabajo, cual es la contribución que desea hacer a través de él. También producto de su ejercitación, ha vaciado su mente de actividades e ideas banales, de estados anímicos destructivos como el resentimiento, el victimismo y otros. Y cuando ha dejado espacio, ha permitido que entre lo nuevo, y su creatividad y capacidad para innovar es muy superior a la de sus colegas.

Como ves, no estoy hablando simplemente de técnicas y herramientas. Estoy hablando de un nuevo ejecutivo, de una nueva forma de entender el mundo, de una nueva manera de relacionarse con los colaboradores, superiores, clientes y proveedores. Todos podemos lograr adquirir esta nueva perspectiva a través de la práctica de los ejercicios explicados en este libro.

Y cuando hablamos de un nuevo ejecutivo, lógicamente estamos hablando también de una nueva empresa. Si los directivos de una organización dan ejemplo a través del control de su estrés, de sus emociones, de sus estados de ánimo, no hay duda de que la empresa va a transformarse profundamente. Esa forma de moverse, de actuar, de tomar decisiones, de comunicar, se extenderá como una cascada al resto de empleados, creando una auténtica cultura revolucionaria.

Quizá vayas entendiendo mejor lo que dije acerca de que es un libro ambicioso. Porque no pretendo sólo que el ejecutivo del presente y futuro se sienta algo más relajado y que su corazón deje de sufrir por el ritmo inhumano al que lo sometemos. Es mucho más que eso. Puedo garantizar, porque lo he vivido en mi propia experiencia, que este camino nos lleva a transformar profundamente nuestra vida profesional y personal. Nos descubre facetas y cualidades de nosotros mismos, desconocidas hasta ahora. Nos regala una enorme carga de energía positiva, nos ayuda a enfrentarnos con eficacia a nuestros miedos, y desafía nuestras creencias más limitadoras.

Pues bien, esto es lo que quería transmitirte en esta introducción. ¿Te animas a acompañarme en este viaje? Entonces, ¡adelante!

1. LA VIDA ESTRESANTE EN LA EMPRESA. ¿HAY ALGUNA SALIDA?

El coste económico para las empresas y la sociedad de los problemas derivados del estrés laboral supera los 20.000 millones de euros en toda la Unión Europea. El coste humano es igualmente significativo, principalmente para la salud (puede provocar agotamiento físico, dolores de cabeza, insomnio, infecciones, cardiopatías e incluso cáncer) y para el trabajo (aumento del absentismo, mayor número de bajas por enfermedad y alta tasa de accidentes). El estrés afecta especialmente a los ejecutivos del siglo XXI, desbordados por las altas exigencias laborales, a través de jornadas larguísimas, un ritmo frenético y una elevada responsabilidad.

Cuando el individuo se halla bajo presión, sus capacidades cognitivas pueden desequilibrarse. Dejamos de pensar con claridad, tendemos a tomar decisiones desacertadas, perdemos concentración, sufrimos bloqueos mentales y nos mostramos poco receptivos a las ideas nuevas o creativas.

El ejecutivo, ante todo, es un ser humano que tiene sus límites. Llegado un punto, puede explotar en cualquier momento ante tanta presión, y las consecuencias pueden ser realmente graves tanto para él como para la empresa en la que trabaja. Por ello, más que nunca, es necesaria una vía de escape, una salida eficaz para salvar al ejecutivo de hoy. Lo que es seguro es que la tormenta no amainará, y lo único razonable hoy es encontrar la calma dentro de esa tormenta.

Y la respuesta está, sin duda, en aprender a gestionar esta presión mediante diversas técnicas que tienen que ver con la respiración, la relajación, la visualización y la meditación. Todo ello para convertirse en lo que denomino “el ejecutivo tranquilo”.

Gracias a estas técnicas, el ejecutivo tranquilo es capaz de gestionar este inevitable estrés y ansiedad diarios. Pero no sólo obtiene este enorme beneficio, sino que sus efectos se extienden de manera global, potenciando increíblemente la concentración, provocando una motivación extraordinaria y una alta autoconfianza. El directivo tranquilo desarrolla la creatividad y alcanza un equilibrio interno que se proyecta en toda su vida, lo que aumenta su rendimiento en el terreno profesional. Además, las técnicas que aprenderás en este libro proporcionan los siguientes beneficios:

- Capacidad de disfrutar al máximo el presente
- Potencia el sistema inmunológico del organismo

- Provoca un descenso de la tensión arterial
- Mitiga la ansiedad y estrés acumulados
- Revitaliza el organismo
- Combate la depresión y la irritabilidad
- Aumenta la concentración y la memoria
- Potencia la inteligencia emocional
- Favorece la intuición y la resolución creativa de problemas.
- Aumenta la confianza en uno mismo

Algunas técnicas destacan la importancia de imaginar y crear imágenes o secuencias que nos conduzcan al estado de relajación y equilibrio –la visualización–, otras simplemente en el control de la respiración. Unas dan especial importancia a la postura corporal y defienden el hecho de realizar el ejercicio con los ojos abiertos y en silencio, mientras que otras técnicas se realizan con los ojos cerrados y con música relajante. Incluso existe una modalidad de meditación de origen zen que se realiza en movimiento, caminando. En este libro se explican todas ellas, con el fin de que el ejecutivo pueda probar todas las alternativas y elegir la que mejor encaje dentro de sus necesidades, valores y estilo de vida.

No he pretendido realizar un manual denso y científico sobre el estrés, porque además de resultar muy aburrido, esto ya existe. Lo que pretendo es que este libro sea realmente útil y práctico para afrontar el estrés. Por eso, no me he detenido demasiado en el QUÉ. Por ejemplo, qué es el estrés, sus causas, síntomas y consecuencias. Aunque sí los menciono, no es mi punto de análisis. Porque, en el fondo, todos conocemos y sabemos todo eso, ya que vivimos en la era de la sobreinformación. Por lo tanto, tenemos información exhaustiva sobre qué es el estrés, y qué me puede suceder si tengo estrés.

Mi eje principal está en el CÓMO resolver esta problemática situación en la que nos vemos envueltos cada día, cómo gestionar de forma eficaz las tensiones, preocupaciones, miedos, ansiedades y angustias que nos producen el día a día. Eso es lo que a mí más me importa, porque todos estamos hartos de que nos hablen de la teoría, de que nos cuenten lo que ya hemos oído cientos de veces. Lo que demanda la empresa y los directivos hoy son soluciones concretas y medibles, demostrables mediante la experiencia. Y en eso me he enfocado en el libro.

Una parte importante que debemos abordar es lo que se refiere a las relaciones con los demás –ya decía Freud que ésta es la fuente principal de sufrimiento del ser humano–, y por supuesto a la relación con uno mismo. Relaciones con el jefe, con los compañeros

de trabajo, con los colaboradores, con los clientes o proveedores...todas estas relaciones son fuentes interminables de tensiones y estrés.

Pero no cabe duda que la relación con uno mismo es la clave principal para gestionar el estrés. Aparentemente nos conocemos muy bien a nosotros mismos, pero en realidad no es así. Tenemos incorporadas ideas preconcebidas sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre la vida y el trabajo...ideas que nos limitan gravemente y nos producen un enorme estrés. Este trabajo interno lo abordaré desde diferentes vías, y como he mencionado ya, una de las principales es el trabajo con la respiración, la relajación corporal y mental.

El origen de las técnicas de respiración, relajación y meditación está en las tradiciones espirituales orientales, como el hinduismo, el budismo y el zen. Posteriormente, disciplinas occidentales como la PNL –programación neurolingüística– han realizado notables aportaciones como la visualización y la hipnosis. El punto característico de todas ellas es la estrecha relación entre cuerpo y mente. Desde este punto de vista, cuando controlamos el cuerpo, aprendemos también a controlar la mente, y viceversa. Cuerpo y mente, desde esta perspectiva, están interconectados. La respiración, por ello, es un elemento fundamental y previo que el ejecutivo debe aprender. La respiración es una herramienta que permite incrementar la capacidad pulmonar y revitalizar los órganos corporales.

En segundo lugar, y después del aprendizaje de diferentes técnicas de respiración – abdominal, respiración por canales, etc–, es imprescindible que el ejecutivo aprenda técnicas de relajación. Estas técnicas están destinadas a aliviar y liberar la tensión corporal.

Independientemente de las limitaciones de tiempo que pueda tener el directivo, la naturaleza del ejercicio de relajación tiene que diseñarse a la medida de su estilo de vida e imagen. Existen ejecutivos que corren las persianas para que sus colegas no puedan verlo mientras realiza una actividad que evidentemente no se ajusta en lo más mínimo a la imagen que tienen de él. Sentarse en el despacho y hacer diez rondas de respiración abdominal tal vez sea todo cuanto algunos individuos estén preparados para realizar. Otros, en cambio, pueden buscar un espacio tranquilo, habitualmente en casa, para disfrutar así de un período más largo de relajación o meditación.

De cualquier manera, en el libro se explican técnicas que facilitan al directivo incorporar la gestión del estrés como un hábito en su vida. Estas técnicas destacan los pasos pequeños de manera constante. El ejecutivo empieza realizando los ejercicios

durante tan solo cinco minutos al día, y puede realizarlos tanto en casa como en su trabajo. Posteriormente, irá ampliando el tiempo y mejorando su técnica.

Otra técnica fundamental es la visualización. Existen numerosas investigaciones que demuestran los beneficios de la visualización. Por ejemplo, está probado que el ejercicio regular de la visualización potencia la actividad del hemisferio derecho de nuestro cerebro, el responsable de la intuición y la creatividad. No sólo eso, la visualización hace mucho más fluida la conexión entre el hemisferio izquierdo (nuestra parte racional y analítica) y el hemisferio derecho, lo que provoca un mayor rendimiento y eficacia en todos los ámbitos. Los dos hemisferios trabajan en equipo y forman un conjunto mucho más fuerte.

En otra investigación se comprobó cómo un grupo de personas que había practicado ejercicios regulares de relajación y meditación durante 10 días había potenciado notablemente su sistema inmunológico ante cualquier enfermedad, comparándolo con otro grupo que no había realizado ningún ejercicio.

También según un estudio reciente, el asesor personal del Dalai Lama, el monje Mathieu Ricard, se sometió durante años a numerosas resonancias magnéticas y a la conexión de 256 sensores a su cabeza, con el fin de analizar su cerebro y estudiar la cantidad de emociones positivas que producía. Comparando sus resultados con el cerebro de cientos de personas que no practicaban meditación, los científicos certificaron que el monje budista era el “hombre más feliz del mundo”.

En los próximos años vamos a asistir a un auge de las técnicas de gestión de estrés que se explican en este libro dentro del mundo de la empresa. Debido a los grandes beneficios que proporcionan, se convertirán en un punto crucial de fidelización del talento y motivación de los profesionales más brillantes. Si el ejecutivo sabe gestionar su estrés y potenciar su autocontrol y creatividad para la resolución de problemas, esto reportará muy positivamente en la productividad y motivación de sus equipos de trabajo, y en su propio rendimiento, proporcionando asimismo un beneficio enorme a la empresa donde trabaja. En este sentido, las técnicas de respiración, relajación, visualización y meditación explicadas en este libro serán una práctica imprescindible para desarrollar la capacidad de liderazgo del ejecutivo del siglo XXI.

2. LOS 10 ERRORES DE LAS PERSONAS ESTRESADAS.

Cuando escribo estas líneas, en junio de 2009, el mundo está sumergido en una de las más graves crisis económicas de la historia moderna. La confianza en el sector

financiero, en los bancos, en los gobernantes, en todo lo que parecía una sólida roca inamovible, ha desaparecido. En su lugar, existe una desconcertante inquietud y, desde luego, miedo. En los telediarios es extraño el día que no hay noticias sobre una empresa que ha decidido cerrar una de sus fábricas, o despedir a cientos de trabajadores.

Si me paro en el detalle, ayer una ejecutiva me comunicó que ha decidido aprovechar un expediente de regulación de empleo voluntario. Una antigua clienta inteligente y brillante me dice que ha sido despedida, otro directivo conocido me da la misma noticia, que han prescindido de él en la empresa. Y así día tras día, personas de carne y hueso, que estaban en lo más alto, de pronto son frágiles, débiles, víctimas del sistema.

Hoy, más que nunca, el estrés y la tensión forman parte de nuestra vida. Porque los cambios permanentes que tenemos que afrontar nos ponen al límite de nuestras fuerzas. El cambio produce pánico en el ser humano, que busca confort y estabilidad ante todo por naturaleza. Así que podemos imaginarnos el estado de ansiedad en el que vive el hombre moderno con la sucesión continua y frenética de cambios a los que tiene que enfrentarse. Ayer eras un ejecutivo bien pagado y reconocido socialmente, y hoy eres un parado más, y te sientes débil y agotado. Nadie está a salvo.

Yo he vivido muchos cambios en mi vida personal y profesional a los que he tenido que enfrentarme, y en muchas ocasiones no tenía la preparación mental y emocional adecuadas. Con 42 años he pasado por tres operaciones quirúrgicas con anestesia general. Sagrario, mi mujer, estuvo al borde de la muerte después de una fuerte hemorragia, provocada por el nacimiento imprevisto y brusco de mi tercera hija –quien, por cierto, decidió nacer en nuestra casa y obligarme a hacer de matrona–.

Durante 15 años trabajé en varias empresas de publicidad, como director de arte, director creativo y director creativo ejecutivo, dirigiendo equipos de trabajo en todas ellas. El mundo de la publicidad tiene fama de especialmente estresante, y su fama tiene mucho de real. Dirigir personas con el ego subido, presentar ideas y campañas a clientes que retocan el trabajo hasta hacerlo irreconocible, la obligación de competir para parir la idea más brillante con tus compañeros y con otras empresas, larguísimas jornadas de trabajo que impiden conciliar tu vida personal y profesional, y la subjetividad a la hora de juzgar tu trabajo, son algunos de los aspectos que me provocaron estrés durante todos mis años en la publicidad. No quiero decir con esta exposición que reniego de esta etapa profesional de mi vida. Al contrario, fue increíblemente divertida y estimulante, y aprendí muchísimo a nivel personal y profesional. Lo que estoy explicando es

simplemente mi experiencia personal sobre el estrés. Porque creo que si no experimentas en tus propias carnes algo, no puedes escribir ni opinar sobre ello.

Hace 8 años, cuando estaba en lo más alto de mi carrera profesional como director creativo ejecutivo de una agencia de publicidad, fui despedido ante mi asombro y conmoción. No me lo esperaba, no pensaba que “eso” me podía pasar a mí. Quizá, al fin y al cabo, también yo tenía el ego subido. Evidentemente el despido me generó muchísima ansiedad, inseguridad y deterioró gravemente mi confianza y seguridad en mi mismo. Todo esto provocó un incremento de mi estrés.

No obstante, meses después volví a incorporarme como director creativo a otra agencia de publicidad, donde estuve cuatro años más. Pasados dichos cuatro años, un grave problema con nuestro cliente principal provocó que la agencia se hundiera y promoviera un ERE para casi todos los empleados, incluyéndome a mí. El mundo cambiante me afectaba de pleno. Yo, para entonces, tenía otros motivos para sentirme estresado: Mi falta de interés por la profesión de creativo publicitario, además de ver peligrar mi estabilidad económica.

En ese momento, para más inri, acabábamos de comprarnos una casa más grande, ya tenía a mis tres hijas, y estaba en el paro, con mi indemnización, pero con la profunda sensación de fracaso profesional y personal. Después de 15 años trabajando, sentía que había fracasado, y no tenía posibilidad de solucionarlo, a pesar de que por entonces tenía 38 años.

Posteriormente, me di cuenta de que el estrés más intenso se produce de forma inconsciente. Y éste es el más peligroso. El estrés que te produce la falta de sentido en tu vida, la sensación de ser un fracasado, de haber fallado, de encontrarte perdido, sin norte ninguno, noqueado. El estrés más peligroso no es el de la extrema actividad (aunque desde luego también es dañino) sino el de no sentirte feliz ni satisfecho con tu vida o contigo mismo.

Un mes después del ERE que me devolvió a la calle, profesionalmente hablando, sufrí un ataque epiléptico mientras dormía al amanecer. Yo no me enteré, pero mi mujer se llevó el susto de su vida. Aunque el neurólogo, después de innumerables y duras pruebas médicas, diagnosticó que podía ser debido a un angioma en el cerebro, otros especialistas no coincidieron con dicho diagnóstico. Dos neurocirujanos, uno de ellos cuando me intervino a través de una angiografía, dijeron que no tenía absolutamente nada en el cerebro.

Mis conclusiones fueron varias. Primero, que la medicina occidental, a pesar de sus enormes avances, tiene mucho camino que recorrer. Su cerrazón con el concepto de unión entre cuerpo y mente es aún importante, y a pesar de todo, en ocasiones parece que la medicina oriental conoce mucho mejor al ser humano en su totalidad, porque lo contempla desde el punto de vista global.

Precisamente en esta línea de conexión absoluta entre mente y cuerpo, de la que soy un firme defensor, atribuí mi ataque epiléptico al estrés ocasionado por todas las circunstancias que se dieron los meses, incluso los años, anteriores.

Hay teorías reconocidas que hablan de que el cuerpo tiene memoria, y de que va acumulando en las diferentes zonas todas las experiencias que vamos teniendo. Interesante ¿No? Por eso, yo estoy convencido de que aquel problema de salud fue provocado por todas las experiencias difíciles y críticas por las que tuve que pasar desde el primer despido que tuve.

Como he dicho, la sensación de fracaso, la incertidumbre, la falta de sentido o propósito en mi vida, unido a la falta de claridad sobre mi futuro, fueron las fuentes más importantes del estrés que provocó el ataque. Y producto de mi experiencia personal y la de muchos directivos con los que he tenido la oportunidad de conocer de forma muy íntima a través del coaching, voy a detallar lo que, a mi juicio, conforman los 10 errores principales de las personas estresadas:

Error nº 1. Pretenden ser directores generales del universo.

Error nº 2. No dejan de pensar ni un solo segundo al día.

Error nº 3. No paran ni un minuto para estar solos, en silencio consigo mismos.

Error nº 4. No tienen objetivos claros.

Error nº 5. No saben respirar ni relajarse.

Error nº 6. Creen que el estrés se elimina yéndose de vacaciones o haciendo deporte.

Error nº 7. Quieren hacer muchas cosas a la vez

Error nº 8. Viven en el pasado o el futuro, nunca en el presente.

Error nº 9. Dedicar mucho tiempo a lo superfluo, y paradójicamente, le dan demasiada importancia a todo.

Error nº 10. Trabajan demasiadas horas.

Vamos a analizar cada uno de ellos con detalle.....

Si quieres adquirir el libro completo, puedes hacerlo en las principales librerías de España, o bien en la web de la Casa del Libro, en el link:

<http://www.casadellibro.com/libro-desestresate-tecnicas-imprescindibles-para-mejorar-tu-calidad-de-vida/9788492414215/1696672>