

"Técnicas para reducir el estrés en el emprendimiento y en el negocio propio"

1

Ana María Jiménez Molina

10/07/2025

Ayuntamiento Torrejón de Ardoz - Madrid

Ana María Jiménez Molina



Índice

- 1.- Qué es el estrés
- 2.- ¿Hay estrés “bueno” y estrés “malo”?
- 3.- 31 Secretos para reducir el estrés día a día.



Ana María Jiménez Molina



Introducción

3

- El estrés afecta todos los aspectos de nuestras vidas, en las siete áreas de la vida, que son: espiritual, mental, vocacional, financiera, familiar, social y física.

¿Qué se puede hacer para moderar los efectos inmediatos a largo plazo de esta inevitable sensación de estrés que afecta la vida?

- Con el ajetreo y la intensidad de la vida actual, es casi irracional creer que pasar un día sin alguna forma de estrés es posible.

¡Pero es posible!



Definición de estrés

4

- ➡ **"Dado que el cambio es inevitable, podemos definir el estrés como la incapacidad de adaptarse a un entorno en constante cambio".**

(Dr. John Demartini)

¿Qué es el estrés?

5

- Cada uno de nosotros tiene un conjunto único de valores, cosas que son más importantes y están en lo más alto en nuestra lista de prioridades, hasta cosas que son más bajas en nuestra lista de valores o prioridades.
- Nuestra jerarquía de valores dicta literalmente la forma en que percibimos nuestro mundo, tomamos decisiones en él y actuamos sobre él y, por lo tanto, gobierna nuestros destinos y nuestra adaptabilidad a los entornos cambiantes y, por lo tanto, los niveles de estrés.



¿Qué es el estrés?

EUSTRESS Y DISTRESS

- Hay dos tipos de estrés: Eustrés y angustia (estrés).
- **Eustrés es esencial.** Es lo que denominamos “estrés positivo”. Es el motor que empuja a realizar las actividades que queremos hacer para que se cumplan nuestros objetivos, y aquí, estamos abiertos a experimentar eventos que apoyan lo más importante para nosotros, como los que nos desafían.
- **La angustia (estrés) implica percibir eventos desafiantes sin eventos de apoyo iguales y simultáneos** . La angustia puede erosionar la productividad e iniciar un caos aparente en una o más áreas de la vida.

Es la sensación negativa que nos destruye porque los eventos los percibimos como “negativos”.

¿Qué es el estrés?

7

- No importa quienes seáis o lo que estéis haciendo, el estrés afecta el éxito en cada una de las siete áreas de la vida: espiritual, mental, vocacional, financiera, familiar, social y física.
- Aunque la palabra éxito adopta muchas formas y puede significar varias cosas. ¿Os gustaría experimentar más éxito en cada una de las siete áreas de vuestra vida? ¿Queréis sentir menos estrés? Entonces, os invito a que sigáis escuchando esta ponencia.
- El primer paso para lograr una vida más exitosa y satisfactoria es aliviar el estrés, y hoy, vamos a compartir una serie de secretos que pueden ayudarnos precisamente a eso.

Secretos para aliviar el estrés diario

8

SECRETO 1

ESCRIBE Y LEE TUS OBJETIVOS

- Cada uno de nosotros, muy adentro, tiene metas que involucran las siete áreas de la vida. Algunos de estos pueden ser a largo plazo o incluso de por vida, y otros sueños o deseos son simplemente para una gratificación más inmediata.
 - Centrarse en una meta o deseo a largo plazo puede proporcionar el entusiasmo y la energía para hacer las cosas en el presente.
 - Las metas a largo plazo, sin embargo, no se pueden lograr sin tener éxito primero en las metas intermedias a corto plazo.
- *Puede que tengamos el objetivo de subir una escalera, pero tenemos que poner un pie en cada peldaño para llegar a la cima.-*

Secretos para aliviar el estrés diario

9

SECRETO 2

ELIMINA LOS OBSTÁCULOS DE TU META

- A veces es difícil imaginarse logrando una meta, especialmente si es de cierta magnitud.
- En tu imaginación, tal meta puede verse nublada por obstáculos, pero limitar tus sueños simplemente porque parecen demasiado difíciles de alcanzar es imprudente. En cambio, es mucho más beneficioso eliminar los obstáculos dividiendo tu objetivo en acciones más pequeñas.
- Si tuvieras que mirar todos tus obstáculos como un todo, podrías sentirte derrotado y lleno de miedo (y, por lo tanto, estresado). Pero si divides estos grandes obstáculos en bocados más pequeños y manejables, puedes solventar dichos obstáculos diarios con facilidad.

Secretos para aliviar el estrés diario

10

SECRETO 3

PRIORIZA TUS ACTIVIDADES

- Priorizar es organizar, y organizar es transformar el estrés en éxito.
- Determinar qué es realmente lo más importante en tu vida y tus acciones diarias es una de las cosas más sabias que puedes hacer.

-Las acciones de alta prioridad son como las flores. Si no te enfocas en ellos y los cultivas y nutres, tu jardín de vida se enreda en malas hierbas de baja prioridad.-

Secretos para aliviar el estrés diario

11

SECRETO 4

ACTUAR SOBRE LAS PRINCIPALES PRIORIDADES

- Puedes preguntarte todos los días lo siguiente: *¿Cuáles son los pasos de acción de mayor prioridad que puedo tomar hoy y que me ayudarán a cumplir con el trabajo de mi vida?*
- Con esta pregunta, podrás enfocarte en aquellas acciones que te ayudarán a mantenerte enfocado en tus altas prioridades.
- *Probablemente tienes una rutina que sigues cuando te cepillas los dientes al levantarte o después de comer. Es igualmente sabio determinar y luego mantener una rutina al desarrollar la disciplina para enfocarse en las acciones de mayor prioridad a lo largo del día.*

En algunos casos, los controles cada hora pueden resultar útiles.-

Secretos para aliviar el estrés diario

12

SECRETO 5

VISUALIZA TU ÉXITO

- Bill Cosby quien dijo una vez: *"Lo que ves es lo que obtienes (sic)"*. Esta declaración dice mucho en cuanto a que nuestras vidas siguen nuestras visiones.
- La falta de visión o la falta de claridad genera estrés, pero la visión enfocada conduce al orden y al éxito. Esta es la razón por la cual los detalles son tan importantes.
- La fatiga, la depresión y el estrés a menudo se deben simplemente a la falta de claridad. Si no podemos ver nuestro éxito, o lo que necesitamos hacer para crearlo, ¿cómo podemos esperar vivirlo?
- Tu cuerpo y la dirección de tu vida siguen tus visiones internas; y si creas un plan claro y detallado, será fácil de llevar a cabo.

Los que tienen la visión más clara tienden a liderar a los que tienen la visión nublada. Además, experimentan más éxito y menos estrés, por lo que los demás buscan orientación en ellos.

Ana María Jiménez Molina



Secretos para aliviar el estrés diario

13

SECRETO 6

ESCRIBE Y LEE TUS AFIRMACIONES

- Nuestras vidas son reflejos de nuestro diálogo interno.
- Lo que constantemente nos decimos a nosotros mismos es lo que se convierte en nuestra realidad. Por ejemplo, si constantemente nos decimos a nosotros mismos, o incluso a los demás, que somos estúpidos, tendemos a seguir con acciones estúpidas porque eso es lo que esperamos de nosotros mismos.
- Si te dices a ti mismo que eres sabio y saludable, tenderás hacia eso como tu realidad. Tus palabras son creativas por naturaleza.

Secretos para aliviar el estrés diario

14

SECRETO 7

PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA Y EL ESTIRAMIENTO

- Cuando te sientes estresado, generalmente tienes dificultad para respirar y experimentas tirantez en todo el cuerpo. Cuando te sientes "exitoso", experimentas facilidad para respirar y soltura en todo el cuerpo.
- El estrés es constricción, mientras que el éxito es expansión y libertad.
- Una forma en la que podemos relajarnos y tener éxito es ganando control sobre nuestro diafragma y otros músculos.

Secretos para aliviar el estrés diario

15

SECRETO 8

HACER LECTURA SELECTIVA Y COLECTIVA

- Hay un viejo dicho que conviene recordar: *"No puedes meter la mano en un bote de pegamento sin que se pegue un poco"*.
- Si expones tu mente al estrés sombrío y funesto de los demás, es posible que sus ansiedades se queden contigo.
- Sé selectivo en lo que lees. De todos los posibles materiales de lectura que tienes disponibles, elige aquellos que te enfocarán más en el éxito.

Secretos para aliviar el estrés diario

16

SECRETO 9

NOVIO/A PARA EL ÉXITO

- La forma en que nos vemos tiene un impacto en nuestro nivel de estrés. Aunque nos gustaría pensar que las opiniones de los demás no significan tanto, en la mayoría de los casos, significan mucho más de lo que estamos dispuestos a admitir.
- El cuidado personal fomenta la autoestima y nunca se sabe qué oportunidades pueden estar esperándote cada día.
- Vale la pena tener una rutina de aseo personal para que te sientas bien en todo momento. Al hacerlo, no puedes evitar tener más confianza e incluso más amor por ti mismo. Lucir lo mejor posible ayuda a transformar el estrés en éxito.

Secretos para aliviar el estrés diario

17

SECRETO 10

VESTIRSE PARA EL ÉXITO

- ¿Puede la forma en que te vistes, afectar la forma en que las personas te responden o te tratan? ¿Podría la primera impresión que una persona tiene de ti determinar en parte el resultado de tus actividades o tratos diarios? ¿Lo que vistes puede hacerte sentir más o menos seguro?

¡La respuesta es **SÍ** a todas estas preguntas!

- La mayoría de nosotros hemos sentido el impacto que tiene la ropa en nosotros.
- Cuando no dedicamos ese momento extra a vestirnos para el éxito, muchos de nosotros somos sorprendidos por las reacciones de los demás (y, en última instancia, por las nuestras).

Secretos para aliviar el estrés diario

18

SECRETO 11

AMA LO QUE HACES Y HAZ LO QUE AMAS

- Cuando nos desviamos del camino que soñamos, hacia el que nuestro conocimiento interno, intuición o inspiración nos ha estado guiando, disminuimos nuestro éxito y creamos estrés. Pero, ¿por qué no seguimos adelante con estas ideas inspiradas o poco intuitivas?
- La razón principal es porque no hemos aprendido a confiar en nuestro propio impulso interior; en cambio, confiamos en nuestros socios, amigos o asesores. Las opiniones de estas personas bien intencionadas tienen prioridad sobre nuestra propia sabiduría, especialmente en momentos en que nos sentimos inseguros y llenos de dudas, miedo o culpa.
- Muy a menudo hacemos cosas por miedo o desesperación en lugar de inspiración. ¡Esto se llama estrés!
- A menudo, cuando pones tu corazón en lo que estás haciendo, descubres que es realmente lo que amas después de todo. Cuando haces lo que amas y amas lo que haces, transformas el trabajo en diversión y el estrés en éxito.

Secretos para aliviar el estrés diario

19

SECRETO 12

RODÉATE DE PERSONAS EXITOSAS

- Tendemos a andar con personas que son similares a nosotros.
- Las personas muy estresadas y empobrecidas no se sienten cómodas relacionándose con personas más autorrealizadas y enriquecidas.
- Cuanto más nos asociamos con un grupo de individuos, más se asemejan nuestros procesos de pensamiento y sentimiento a los de ellos, o viceversa.

Secretos para aliviar el estrés diario

20

SECRETO 13

BEBE MUCHA AGUA

- El agua ha sido llamada el disolvente universal durante milenios.
- Sin ella, para enjuagar nuestro sistema, nos volvemos tóxicos; sin ella, para expandir nuestras células y mantener nuestra química física, morimos.
- Algunos de los signos de no beber lo suficiente son mal humor, irritabilidad y fatiga, así como rigidez, nubosidad mental y, a veces, otros trastornos de salud, como estreñimiento, ojos secos, piel seca, dificultad para respirar, dolores de cabeza, rigidez en las articulaciones y más.
- Se ha dicho que "la vitalidad es poner menos obstrucción". Aquí, las "obstrucciones" se lavan con agua. Limpia nuestros sistemas circulatorios y ayuda a regular nuestros niveles de azúcar en la sangre. Cuando la consumimos sabiamente, el agua puede cambiar nuestras vidas de estrés en vidas de éxito.

Ana María Jiménez Molina



Secretos para aliviar el estrés diario

21

SECRETO 14

TOMA COMIDAS LIGERAS Y MODERADAS

- Hay una gran sabiduría en la expresión "*Eres lo que comes*". Pero hay un ingrediente adicional que debe añadirse a esta declaración: no solo es "*lo que comes*", sino también *cuándo* y *cuánto* comes.
- La moderación, el ritmo y la consistencia son principios rectores cuando se trata de una dieta saludable.
- Si deseas maximizar tu energía, es aconsejable comer ligero por la noche y moderadamente durante el día.
- Además de comer moderadamente y temprano por el día, sé selectivo en lo que comes.
- Al comer solo cuando realmente tienes hambre, comer menos en lugar de más y comer ligero por la noche, todo tu cuerpo se sentirá con más energía

Secretos para aliviar el estrés diario

SECRETO 15

REDUCE LOS CUATRO "ADICTIVOS".

- Escuchamos mucho sobre los males de la adicción aunque sería demasiado idealista esperar que todos eliminen por completo la ingesta de los cuatro "adictivos" (café, cigarrillos, alcohol y azúcar).
- En lugar de sentirte mal por tus adicciones, -que la mayoría de la gente tiene de una forma u otra-, domínalas esforzándote por la moderación.
- Las experiencias de vida proporcionan a todos suficiente estrés tal como es. No le añadas adicciones; en cambio, practica la moderación y concéntrate en tus prioridades para el éxito

Secretos para aliviar el estrés diario

23

SECRETO 16

CONTRAE Y LUEGO RELAJA TODOS LOS MÚSCULOS

- Seamos o no conscientes de ello, acumulamos mucha tensión en nuestro cuerpo a lo largo de cada día.
- El siguiente ejercicio rápido es un liberador de estrés maravilloso: mientras estás sentado, de pie o tumbado, contrae todos tus músculos como si estuviera tensando cada célula y molécula de tu cuerpo. Después de mantenerte completamente tenso durante al menos 20 segundos, de repente déjate llevar y siente cómo toda tu tensión acaba de desaparecer.
- No hay limitaciones en la frecuencia de hacer este liberador de estrés. Puedes hacerlo durante cualquier momento íntimo disponible para ti a lo largo del día. Se puede hacer tan veloz y rápidamente que se puede practicar en casi cualquier lugar.

Secretos para aliviar el estrés diario

24

SECRETO 17

AYUDA A OTROS A CUMPLIR SUS METAS

- Sentimos una mayor autoestima y más éxito cuando brindamos servicios a los demás.
- Deja que este servicio en particular en el que te involucres, sea del tipo que ayude a otros a cumplir sus objetivos. A veces no será un "gratificador" inmediato, sino que tomará la forma de una ganancia a largo plazo. Esto sigue el antiguo proverbio: *"Si le das un pescado a un hombre, lo alimentarás por un día. Pero enséñale a pescar, y lo alimentarás toda la vida"*.
- Lo recomendable no es tanto rescatar a las personas, sino brindarles oportunidades y situaciones de aprendizaje que fomenten la autoestima y la autosuficiencia.

Secretos para aliviar el estrés diario

SECRETO 18

AHORRA DEL 5 AL 10 POR CIENTO DE TUS GANANCIAS.

- A menos que estimulemos y recompensemos las diferentes facetas de nosotros mismos, es probable que nuestro yo interior se rebele, lo que haga que nuestro enfoque y determinación se desvanezcan. También necesitamos algo que nos impulse a continuar con mayores esfuerzos.
- Una forma en la que realmente puedes experimentar esto es depositando dinero en una cuenta de ahorros y observando cómo crece con el tiempo.
- Ahorrar dinero no solo te ayuda a sentirte más próspero y exitoso, sino que también es un gran incentivo. A medida que crecen los ahorros, también lo hace tu motivación. Además, es inspirador y útil si lo que estás ahorrando no se usa simplemente para una gratificación inmediata o incluso se designa para "días difíciles".

Secretos para aliviar el estrés diario

26

SECRETO 19

ESCRIBE TRES CARTAS DE AGRADECIMIENTO

- ¿Alguna vez recibiste una carta de agradecimiento sincera por correo y sentiste cómo transformó tu día?
- Escribir cartas de agradecimiento puede ser uno de los ejercicios más fáciles de todos para convertir el estrés en éxito.
- No limites tus cartas de agradecimiento a aquellos que te han hecho la vida más fácil de alguna manera. Asegúrate de mostrar gratitud a las personas que te lo han hecho más difícil; a su manera, te han ayudado a desarrollar un verdadero valor.
- Reflexiona sobre tus bendiciones y pon tu agradecimiento por escrito.

Secretos para aliviar el estrés diario

27

SECRETO 20

RECOMPÉNSATE POR TUS LOGROS

- El éxito en la vida exige el reconocimiento de uno mismo.
- Es importante crear la disciplina del auto reconocimiento de tus éxitos.
- A menudo, hemos desarrollado el hábito de ser duros con nosotros mismos, y muy pocas veces nos recompensamos por lo que hemos logrado. En lugar de mirarnos con crítica, debemos reemplazar el juicio con reconocimiento.
- Date algún tipo de recompensa por hacerlo tan bien en la vida y por dar lo mejor de ti en todas las ocasiones.

Secretos para aliviar el estrés diario

SECRETO 21

EXPRESA SENTIMIENTOS DE AMOR

- Expresar tus sentimientos sinceros de amor podría considerarse el culmen del éxito, porque el verdadero éxito exige la expresión de tu amor sincero.
- Cuando tu corazón está abierto y lleno de gratitud y amor, atraes a personas, lugares, cosas, ideas o eventos que te ayudarán a construir la vida que has soñado. Por el contrario, cuando tu corazón está cerrado y bloqueado para amar, terminas atrayendo calamidades más estresantes.
- No importa lo que uses para abrir la puerta de tu corazón. Lo que importa es que comiences y termines tu día con la expresión de energía y pensamientos llenos de amor.

Secretos para aliviar el estrés diario

29

SECRETO 22

ABRAZAR A ALGUIEN ESPECIAL

- Uno de los mejores sentimientos de la vida es cuando aquellos a quienes amas te abrazan.
- La mayoría de nosotros damos y recibimos muy pocos abrazos y podríamos beneficiarnos de dar y recibir más.
- Con frecuencia, ponemos barreras innecesarias a aquellos a quienes podríamos abrazar fácilmente, como nuestros padres, hermanos, amigos cercanos, parientes y compañeros de trabajo.
- Cuando surjan oportunidades para expresar amor y gratitud, aprovéchalas y no dejes pasar estos momentos. Hay momentos a lo largo del día en que un abrazo puede decir más que mil palabras.

Secretos para aliviar el estrés diario

30

SECRETO 23

LIMPIA Y ORGANIZA TU ENTORNO

- Perdemos mucho tiempo y energía valiosa buscando cosas o clasificando montones de papeles y parafernalia inútil cuando nuestro entorno está desordenado. La desorganización también nos impide concentrarnos en las acciones de máxima prioridad.
- El desorden crea confusión y la organización crea flujo y armonía.



Secretos para aliviar el estrés diario

31

SECRETO 24

ELIMINA LAS "INNECESIDADES" DE BAJA PRIORIDAD.

La mayoría de nosotros somos criaturas de hábitos, a menudo hábitos que producen estrés. Y rara vez alteramos nuestro comportamiento a menos que primero lo pensemos conscientemente.

- A menudo, los hábitos estresantes implican tareas o acciones que ni siquiera te gusta hacer. Por lo tanto, es conveniente echar un vistazo a cómo pasas el tiempo.
- Determina qué actividades realmente te sirven y cuáles no.
- Este secreto del estrés no estaría completo sin mencionar también otra acción innecesaria: el tiempo perdido en los teléfonos. Piensa en todo el tiempo que has pasado escuchando a alguien hablar y hablar sobre algo que no te interesa ni remotamente, simplemente porque no hablaste y dijiste que tenías otras cosas que hacer.

Ana María Jiménez Molina



Secretos para aliviar el estrés diario

SECRETO 25

ESTUDIA LA ASIGNATURA QUE TE GUSTARÍA DOMINAR

- A muchos de nosotros nos gustaría aprender otro idioma o dominar algún tema en la vida. En lugar de desear tener un área particular de conocimiento o talento, es mucho más inteligente reservar el espacio y el tiempo necesarios para obtenerlo. Todo el mundo tiene suficiente tiempo.
- Tan solo cinco o diez minutos al día puede ser todo lo que se necesita para lograr tus deseos.
- Aprender nuevas habilidades exige que comiences en algún lugar y "*en algún momento*" de ese camino.
- La procrastinación añade estrés, pero la acción conduce al éxito.
- Las personas exitosas no siempre son las que han recibido una educación formal; muchas veces, son autodidactas.

Secretos para aliviar el estrés diario

33

SECRETO 26

PASA TIEMPO EN TOTAL SILENCIO MEDITATIVO

- Hay un flujo constante de mensajes inspiradores que nos llegan de fuentes superiores desconocidas. Si deseamos recibir estos mensajes de amor, guía y equilibrio, todo lo que se requiere de nosotros es pasar unos momentos en total silencio meditativo.
- Designar una parte de cada día (aunque sea por unos momentos) para la soledad y la reflexión interior es un tiempo bien empleado.

¡El silencio meditativo puede animarte como ninguna otra actividad o forma de ejercicio!

Secretos para aliviar el estrés diario

34

SECRETO 27

MASAJEA TU CUERPO O CUERO CABELLUDO

- Un masaje profesional una vez a la semana puede ser inmensamente beneficioso, especialmente si tú y tu masajista estáis "sintonizados".
- Si recibir un masaje profesional semanal no es posible, trata de hacer tiempo todos los días, preferiblemente por la noche antes de acostarte, para darte un masaje. Esto puede hacer maravillas en tu mente y cuerpo.
- Masajear enérgicamente el cuero cabelludo libera una enorme cantidad de estrés. También puede aliviar un dolor de cabeza por tensión.
- También puede ser igualmente relajante masajear otras partes de tu cuerpo, incluidos los pies, las manos, el tendón de Aquiles y la cara. Todos tienen sus propias áreas particulares donde acumulan tensión.

Secretos para aliviar el estrés diario

SECRETO 28

TOMAR UN BAÑO CALIENTE ANTES DE ACOSTARTE

- El agua es un elemento increíblemente poderoso de la naturaleza.
- Hay algo místico en el agua. Nos ayuda a hacer transformaciones que alteran toda nuestra perspectiva física, mental y espiritual.
- Las cualidades regenerativas y curativas de un baño caliente no pueden ser cuestionadas.
- Además, cuando te vayas a dormir después de un baño relajante, a menudo recibirás ideas durante la noche que te ayudarán a resolver los desafíos del día siguiente.

Secretos para aliviar el estrés diario

36

SECRETO 29

CUENTA TUS BENDICIONES CON GRATITUD

- La gratitud es la creadora de milagros.
- Los pensamientos de agradecimiento te fortalecen y te hacen sentir más ligero, ya que abren tu corazón y te permiten sentir el amor que siempre está presente en tu interior.
- Sentirse agradecido alivia las tensiones de la vida diaria. La gratitud cura, calma y aclara.
- El éxito nace de la gratitud, y el estrés nace de la ingratitud.
- Detente por un momento y reflexiona sobre los muchos eventos y personas magníficas que has tenido la oportunidad de experimentar hoy.
- Cuenta tus bendiciones cada noche y termina tu día con agradecimiento.

Secretos para aliviar el estrés diario

37

SECRETO 30

DESCANSA BIEN POR LA NOCHE

- Hay algo alegremente liberador en levantarse temprano y levantarse de la cama con entusiasmo, listo para lograr todas tus metas sin estrés.
- Dormir demasiado puede arrebatarnos la vida, al igual que no dormir lo suficiente.
- En algunos casos, cuando no estás haciendo lo que disfrutas, la ansiedad y la depresión pueden impedirte dormir, y esto es tan debilitante como dormir demasiado. Sin dormir lo suficiente, puedes sentirte aturdido y malhumorado. Además, tu tasa metabólica se ralentiza.
- Es mucho más beneficioso acostarse temprano y levantarse temprano. Si duermes bien por la noche y te levantas temprano, tu día ha tenido un gran comienzo.

Secretos para aliviar el estrés diario

SECRETO 31

SIGUE UNA LISTA DE VERIFICACIÓN DEL ESTRÉS PARA EL ÉXITO

- Seguir una lista de verificación es sabio. Cualquier cosa que podamos poner por escrito y no dejar dando vueltas en nuestras cabezas nos ayuda a reducir el estrés y se suma a nuestros éxitos.
- Una lista de verificación del día puede ayudarte a concentrarte en la tarea y transformar tu estrés en éxito.

Secretos para aliviar el estrés diario

39

CONCLUSIÓN:

Para conseguir tener una vida de éxito y libre de estrés es recomendable seguir los siguientes pasos:

- 1.- Escribe y lee tus metas
- 2.- Despeja los obstáculos de tu objetivo
- 3.- Prioriza tus actividades.
- 4.- Actúa sobre las principales prioridades.
- 5.- Visualiza tu éxito.
- 6.- Escribe y lee tus afirmaciones.
- 7.- Practica la respiración profunda y los estiramientos.
- 8.- Haz lectura selectiva y colectiva

Ana María Jiménez Molina



Secretos para aliviar el estrés diario

- 9.- Sé novio/a para el éxito.
- 10.- Vístete para el éxito
- 11.- Ama lo que haces y haz lo que amas.
- 12.- Rodéate de sucesores exitosos.
- 13.- Bebe mucha agua
- 14.- Toma comidas ligeras y moderadas.
- 15.- Reduce los cuatro "adictivos"
- 16.- Contrae y luego relaja todos los músculos.
- 17.- Ayuda a otros a cumplir sus metas.
- 18.- Ahorra del 5 al 10 por ciento de tus ganancias.
- 19.- Escribe tres cartas de agradecimiento.

Ana María Jiménez Molina



Secretos para aliviar el estrés diario

41

- 20.- Recompénsate por tus logros.
- 21.- Expresa sentimientos de amor.
- 22.- Abraza a alguien especial.
- 23.- Limpia y organiza tu entorno.
- 24.- Elimina las "innecesidades" de baja prioridad.
- 25.- Estudia la materia que te gustaría dominar.
- 26.- Pasa tiempo en total silencio meditativo.
- 27.- Masajea tu cuerpo o cuero cabelludo.
- 28.- Toma un baño caliente antes de acostarte.
- 29.- Cuenta tus bendiciones con gratitud.
- 30.- Descansa bien por la noche.
- 31.- Sigue una lista de verificación de estrés para el éxito.

Ana María Jiménez Molina



Secretos para aliviar el estrés diario

ESPERO QUE ESTOS SECRETOS TE
AYUDEN A TENER UNA VIDA MÁS
INSPIRADA, EXITOSA Y LIBRE DE
ESTRÉS.



Secretos para aliviar el estrés diario

43

Si te gustó esta ponencia y te apetece seguir aprendiendo, puedes visitar la web:

<https://cambiovitae.com/>

O puedes visitarnos en las redes sociales

Facebook: Cambio vitae

Instagram: cambio.vitae

Youtube: Cambio Vitae

Si quieres trabajar de manera individual, puedes ponerte en contacto conmigo en el teléfono: 644625137

¡Gracias por tu tiempo!

Ana María Jiménez Molina

