

**Guía de Trabajo \_ Semana 6**

**Realiza – por favor- la tarea en un archivo Word**

Mindfulness, es el arte de vivir concientemente y nos enseña que en todos los aspectos de la vida debe existir un balance. Para lograr ese balance es necesario hacer elecciones conscientes en cada momento y en cada situación de nuestra vida.

Te pido ahora, que realices una evaluación de cada uno de estos ítems. Luego, con esta guía, desarrollarás tu propio plan individual, con todas las estrategias y metas, que vas a proponerte lograr para gestionar el stress en tu vida cotidiana.

**MI ESTRATEGIA PARA EL ABORDAJE DEL STRESS:**

1. **CAMBIAR ESTILO DE VIDA:**
   1. **NUTRICIÓN E HIDRATACION**
   2. **OCIO Y RECREACION**
   3. **SUEÑO Y RELAJACION**
   4. **ACTIVIDAD FISICA**
2. **ORDEN DE PRIORIDADES (APRENDER A DECIR NO!!)**
   1. **UNO MISMO (PRIMERO!!!!)**
   2. **FAMILIA**
   3. **AMIGOS**
   4. **TRABAJO**
   5. **OTROS**
3. **ESTRATEGIAS DE CONSUMO CONCIENTE:**
   1. **LECTURAS Y PELICULAS**
   2. **ACTIVIDADES Y HOBBIES**
   3. **SALIDAS Y VIAJES**
   4. **TECNOLOGÍA**
   5. **OTROS OBJETOS DE CONSUMO**
4. **PRACTICAS SISTEMATICAS DE RECONEXION:** 
   1. **ESPACIOS DE REFLEXION Y SILENCIO**
   2. **MINDFULNESS (MEDITACION, RELAJACION, ESCANEO)**
   3. **CONTACTO CON NATURALEZA**
   4. **YOGA, TAI CHI, CAMINAR**
5. **BUSCAR AYUDA PROFESIONAL SI FUERA NECESARIO (COMPRENDER QUE A VECES SOLOS NO PODEMOS):** 
   1. **MEDICA**
   2. **PSICOLOGICA**
   3. **PSIQUIATRICA**
   4. **COACHING**
6. **ESPIRITUALIDAD Y SENTIDO DE VIDA:**
   1. **TU PROPOSITO Y MISION**
   2. **DESARROLLO PERSONAL**
7. **BUENAS RELACIONES (NO A ENTORNOS Y PERSONAS TOXICAS!!!)**
   1. **AMIGOS**
   2. **COMPAÑEROS DE TRABAJO**
   3. **FAMILIARES**
   4. **PAREJA**
   5. **OTROS RELACIONES**

Comenzar por atender cada uno de estos aspectos en este orden, es fundamental para prevenir el stress crónico, pero también para revertirlo.

***Copyright 2018 Escuela Internacional de Coaching Profesional -*** *Este es un trabajo protegido por las leyes de derechos de propiedad intelectual. No puede ser reproducido, copiado, publicado o prestado a otras personas o entidades sin el permiso explícito, por escrito, del autor.*

[www.carreradecoaching.com](http://www.carreradecoaching.com)

[www.escueladecoachingprofesional.com](http://www.escueladecoachingprofesional.com)