

copyright@annaraianand

31 PRÁCTICAS ANTIANSIEDAD

ANNA RAIANAND



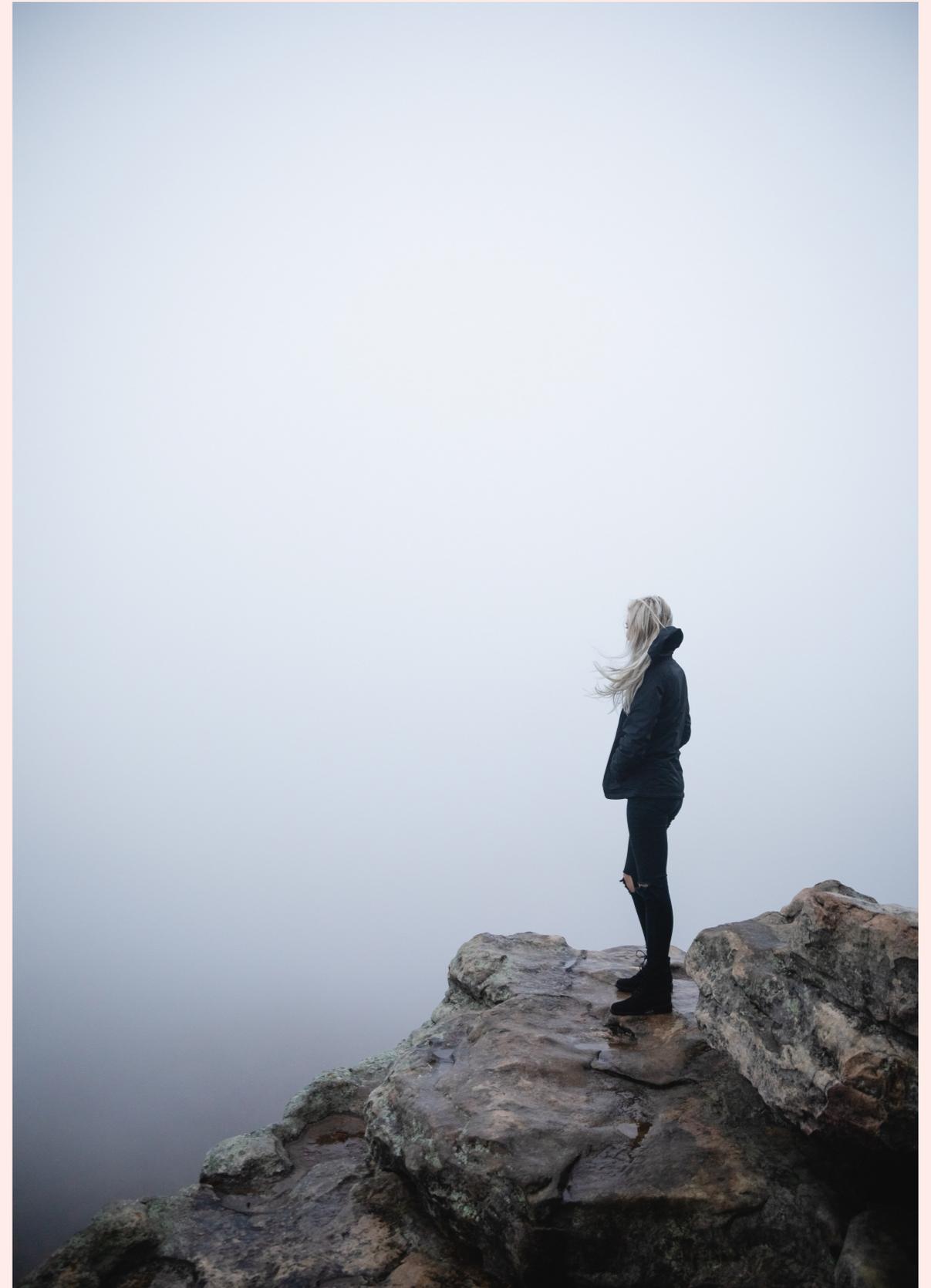
¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es la respuesta que dan el cuerpo y la mente frente a una amenaza.

Esta respuesta puede causar síntomas físicos y afecta nuestros pensamientos y nuestros niveles energéticos y anímicos.

La ansiedad conlleva una estimulación en exceso del sistema nervioso simpático y surge como consecuencia de varios factores, entre otros: estrés prolongado, circunstancias de la vida que nos retan, asuntos pendientes del pasado y del presente, alteraciones del equilibrio químico en nuestro cuerpo.

La ansiedad es un problema real que a veces requiere una intervención farmacológica. Este texto no pretende reemplazar ningún tratamiento, sino informar sobre sencillas prácticas que nos pueden aliviar en el día a día, e inspirar pequeños cambios que con el tiempo, podrán llegar a ser grandes cambios.



Practica la respiración diafragmática

La respiración diafragmática o abdominal es la respiración desde el abdomen. Es muy importante aprender técnicas de respiración que nos ayuden a tranquilizarnos y contener los síntomas, ya que la respiración es la manera más rápida para afectar el sistema nervioso. Un estado ansioso corresponde a una respiración superficial y errática.

Puedes practicar la respiración diafragmática sentad@ aunque te funcionará mejor si te tumbas, con las piernas dobladas, flojas, y los pies en el suelo o colchoneta. Con las manos en el vientre sentirás como el vientre se infla cuando inhalas, y como se desinfla cuando exhalas, como un globo. Te ayudará estar exhalando por la boca, soltando la voz a la vez, si te sale.

Al principio esta respiración puede costar, pero merece la pena practicarla todas las veces que puedas.



Estira la musculatura

La ansiedad es una acumulación de carga energética.

Cada día nuestro cuerpo acumula tensión y es importante dedicar unos minutos al día a descargar y activar la energía con algún sencillos ejercicio de estiramiento: piernas, cuello, hombros, espalda, caderas, merecen una pequeña atención diaria.

Tu cuerpo te lo agradecerá, y tu mente también.



Párate y siente

La próxima vez que aparezcan los síntomas de la ansiedad, en lugar de huir de ellos, te propongo que pares lo que estás haciendo y centres tu atención en sentir aquello que te está pasando, desde el cuerpo.

¿Qué estoy sintiendo y dónde?

¿Qué me está pasando, que me siento así?

Te propongo que practiques pequeñas pausas del sentir a lo largo de todo el día, apoyándote en la respiración, y observes qué te ocurre.



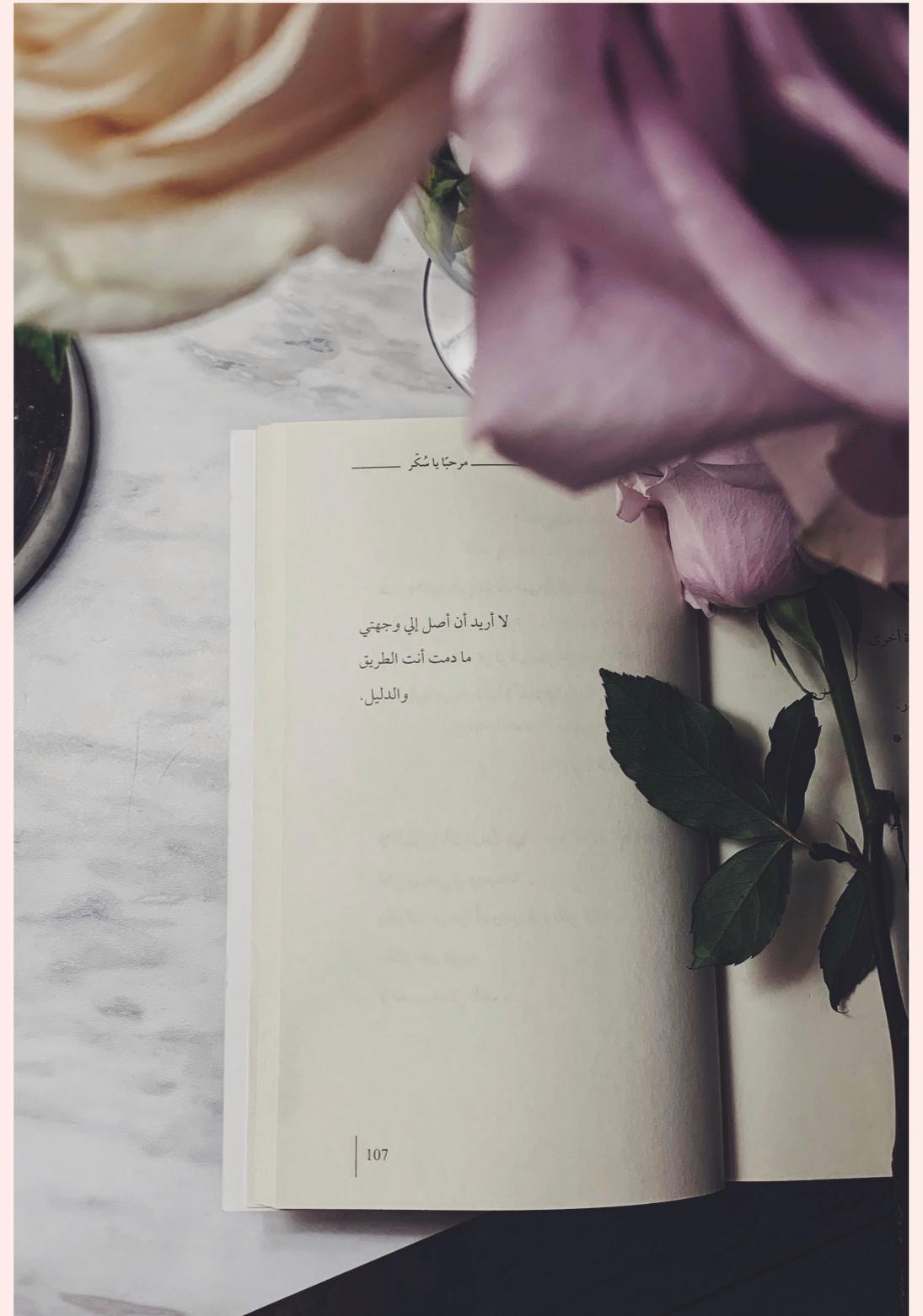
Utiliza un diario

Escoge una bonita libreta y úsala como tu herramienta de desahogo emocional.

Escribe solo para ti, sin preocuparte de la forma.

En la página puedes contar todo lo que sientes, todo lo que temes, todo lo que deseas.

Es tu momento contigo.



Baja el ritmo

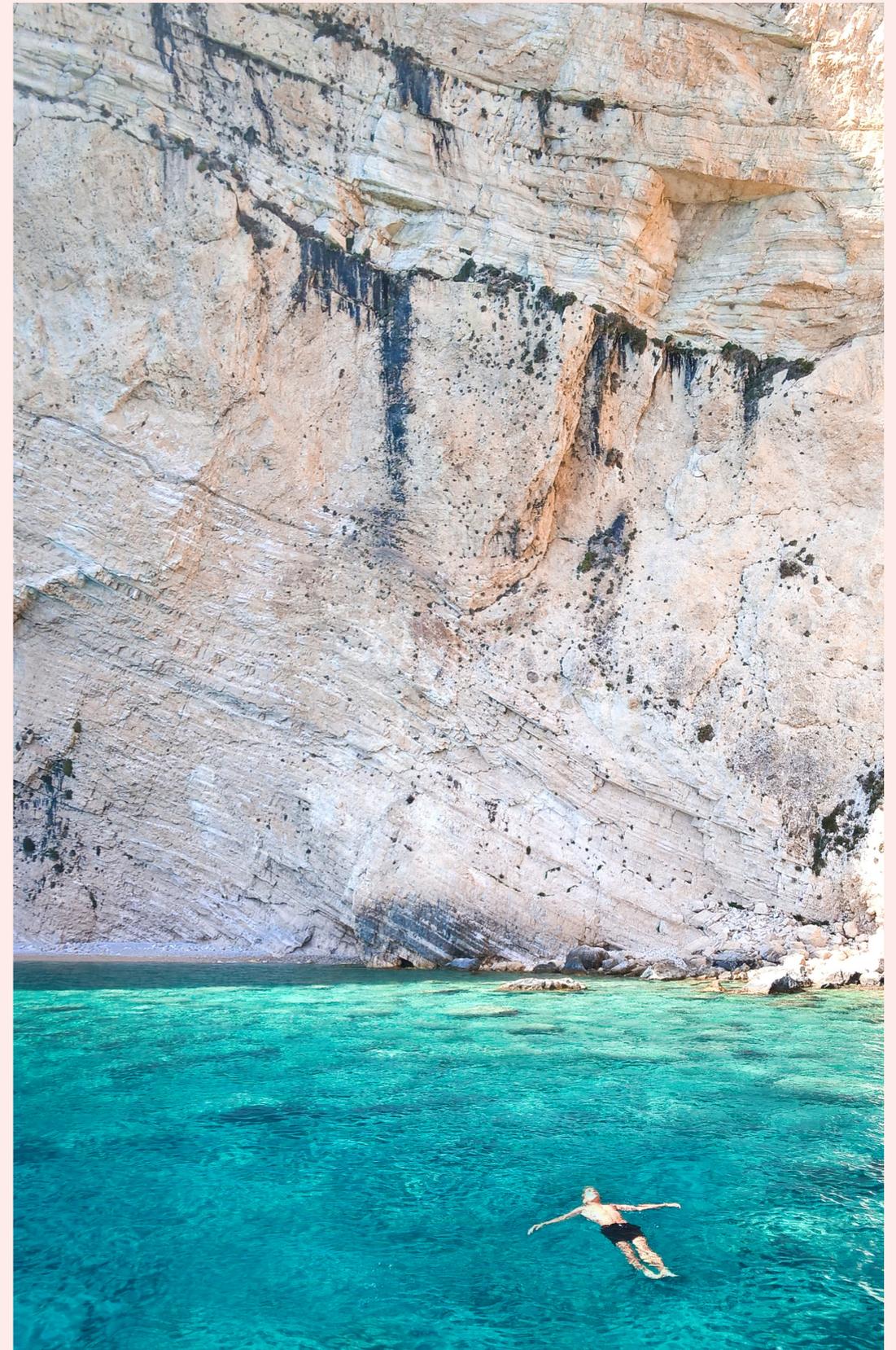
La ansiedad es muy amiga de las prisas, del ritmo acelerado, del multitasking.

El arte de prestar atención y de relajarnos nos ayudan a sentir menos ansiedad. Bajar el ritmo, coger pausas, hacer las cosas lentamente, dejar espacios de descanso entre una actividad y otra, incrementan nuestra tranquilidad y a la vez nos brindan la oportunidad de volver al presente y disfrutar de lo que hay.

¿Te has dado cuenta de que entre correr y correr nos perdemos la oportunidad de sentir la vida?

¿Cuántas de las tareas cotidianas con las que nos obsesionamos, son realmente importantes o urgentes?

Prueba a bajar el ritmo unos días. Permítete en algún momento no hacer nada y observa qué te pasa.



Escucha música relajante

Aprender técnicas de relajación es muy importante cuando hay síntomas de ansiedad.

La música nos puede ayudar. Hay muchas opciones: los sonidos de la naturaleza, la música clásica, los mantras....

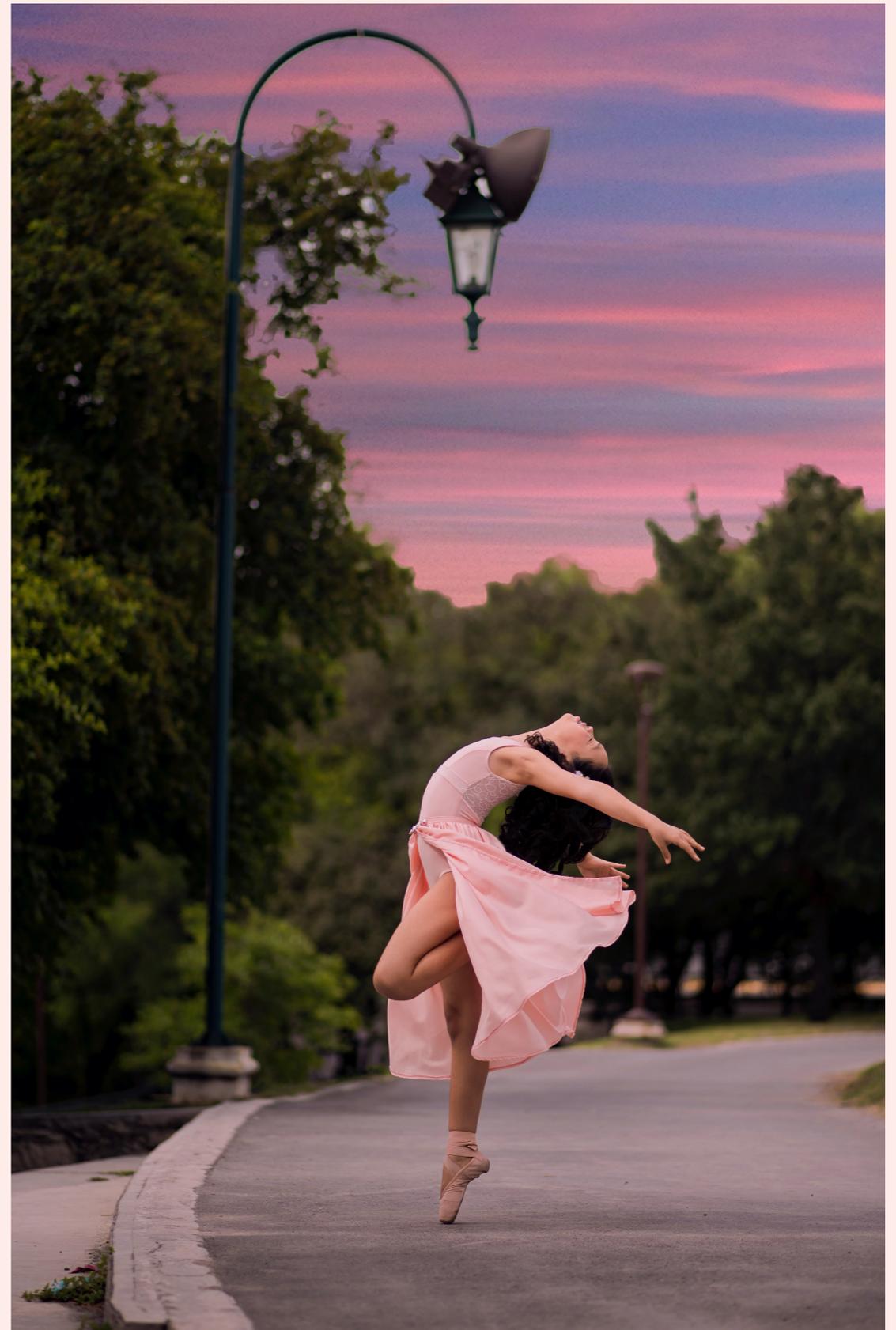
Encontrarás opciones en YouTube, Spotify, o aplicaciones de pago como Insight.

Prueba a crear tu propia lista de relajación.



Mueve el cuerpo

Hacer deporte es muy beneficioso, pero si el deporte no es lo tuyo y realmente no consigues, o si la energía es baja, puedes mover el cuerpo de otras maneras, buscando la que a ti más te guste: bailar en casa o fuera, bajar del metro dos paradas antes para caminar un poco, sacar esa bicicleta del garaje, usar las escaleras en lugar del ascensor, buscar una clase en youtube que puedas practicar....mover el cuerpo genera buen humor y energía.



Pasea en la naturaleza

El contacto con la naturaleza es tranquilizante y sanador.

Cuando estés en la naturaleza, busca practicar la atención plena hacia todo lo que hay a tu alrededor.

Prueba a abrazar un árbol!



Enfócate en lo bueno

No estoy hablando de ignorar los problemas, sino de aprender a agradecer y celebrar aquello que va bien.

A menudo tenemos una mirada más enfocada en lo que falta, que en lo que hay. Esta mirada nos impulsa a la queja y nos priva de la bendición del agradecimiento, además de fomentar la ansiedad.

Por ejemplo: en lugar de machacarte porque aún tienes ansiedad, aprende a identificar y celebrar las pequeñas mejoras, y el esfuerzo que estás haciendo.



Camina descalz@

Esta es una práctica energética que nos aporta beneficios porque caminar descalzos activa los puntos energéticos en la planta del pie y estimula la sensorialidad, sacándonos de la mente.

Prueba a caminar descalz@ sintiendo la arena, la tierra, la hierba, las baldosas de tu patio....presta atención a cada contacto de la piel y a cada sensación.



Cuida tu descanso

Tanto el descanso diurno (tener pausas durante el día) como el nocturno (dormir bien) son esenciales para no acumular estrés.

Para descansar bien por la noche para el uso de los dispositivos electrónicos una hora antes de dormir, chequea la temperatura y la comodidad de tu habitación para dormir, evita las cenas pesadas y comidas antes dos horas antes de dormir. Puedes añadir una meditación/relajación o algún estiramientos a tu rutina antes de dormir, así como un baño o el uso de aceites esenciales relajantes (lavanda, manzanilla, hierbaluisa).



Cuida de tu comida

Evita los alimentos con muchas grasas saturadas y azúcares. Una buena alimentación también puede ayudarte a contener la ansiedad.

Comer algo pequeño cada dos o tres horas te ayudará a evitar la caída de azúcar que también puede provocar síntomas de ansiedad.



Explora el origen de tu ansiedad

La ansiedad no viene de la nada.

Entender cuales de tus conductas generan la ansiedad y qué asuntos personales traes que necesitan revisión, es el camino para una vida libre de ansiedad.

El trabajo terapéutico es necesario cuando no nos encontramos bien. Nos ayuda a hacer una revisión interna y a desarrollar los recursos que necesitamos para salir de los bloqueos.

Cuando aceptas la ansiedad como un camino de crecimiento, encuentras el regalo.



Afloja tu perfeccionismo

El perfeccionismo es un enemigo de la eficiencia (demasiada revisión del detalle) y de nuestra paz interior.

¿De dónde te viene tanta exigencia?

¿Prefieres ser perfecta o ser feliz?

Menos perfeccionismo es menos ansiedad.



Rodéate de tus amig@s

No te aisles. Busca la compañía de amig@s que aporten nutrición a tu alma, y con los cuales compartir penas y alegrías.

Cadaun@ de nosotr@s es parte de la familia humana, por muy mal o muy bicho raro nos sintamos. Aislarnos nos deprime y empobrece nuestra experiencia de la vida.

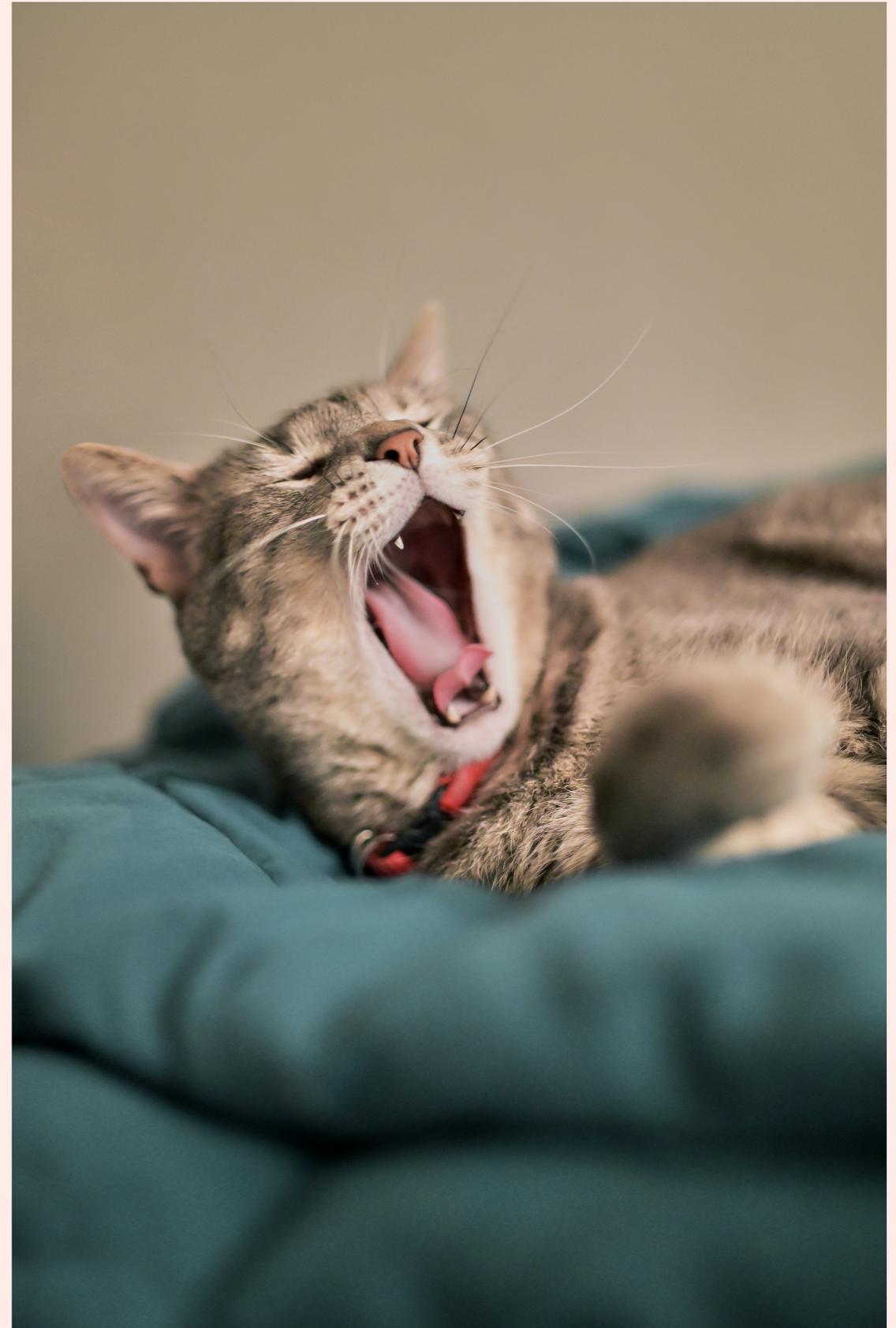
El contacto con el otro nutre el alma.



Bosteza

Bostezar activa el sistema nervioso parasimpático y los procesos de relajación.

Así que te aconsejo que bosteces varias veces al día, dejando caer profundamente la mandíbula y aflojando la lengua.



Practica el auto cuidado

A menudo cuidamos de los demás pero no de nosotr@s mismos.

No puede haber bienestar sin auto cuidado.

¿Qué es auto cuidado? Todo acto de atención y mimo hacia mis necesidades: cuidar de mi placer, de mi descanso, de mi nutrición, de mis pausas, de mi aspecto, de mi cuerpo, de mi energía, de mis límites, de mis emociones... Pedir que me hagan un masaje es auto cuidado y decir que no a una petición del otro cuando estoy cansada, también es auto cuidado.

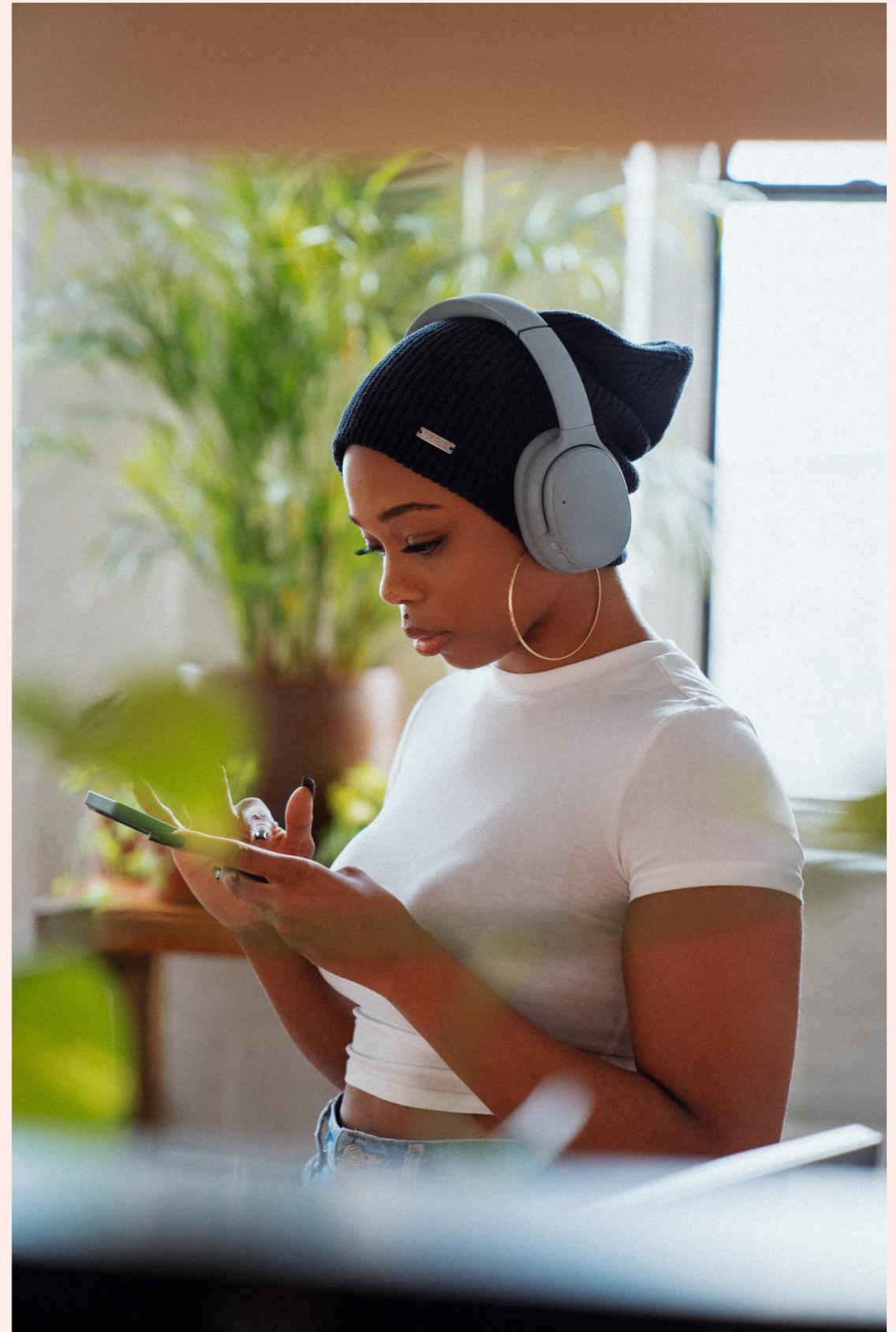


Deja el móvil

Realmente creo que el abuso de la tecnología es en parte responsable del aumento de la ansiedad en la sociedad actual.

Tener los ojos clavados en pantallas de luz y dispersar la atención entre múltiples aplicaciones abiertas y mensajes, estimulan en exceso el sistema nervioso.

Prueba a “ayunar” de vez en cuando y siente la diferencia.

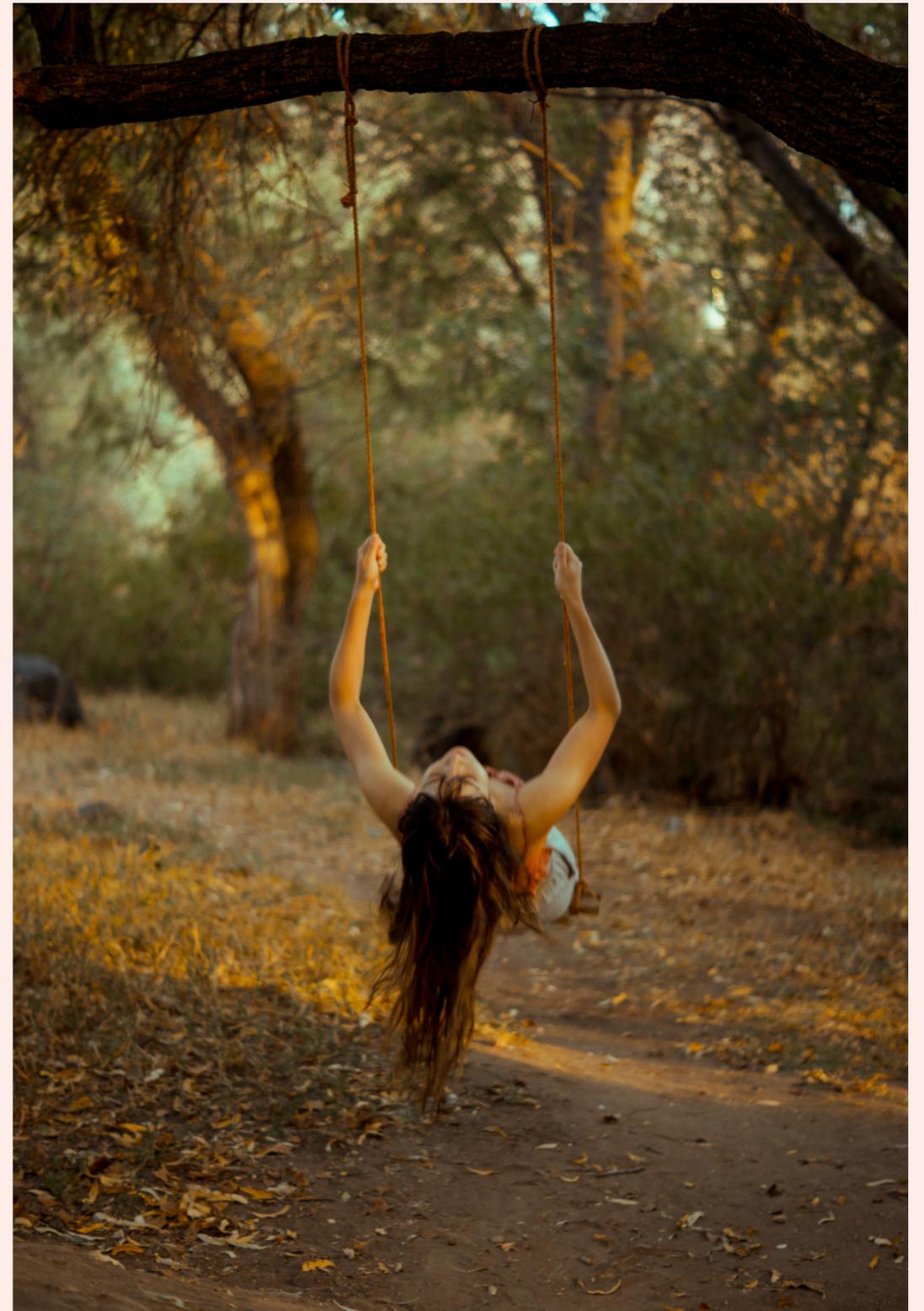


Haz más de lo que te gusta

Una persona que siente placer es una persona feliz y una persona feliz es una persona menos ansiosa.

¿Qué es lo que te encanta hacer? ¿Hornear tartas, nadar, abrazar tus amig@s, bailar, observar las estrellas, el circo, el cine, caminar por la playa, sentir el sol en la cara, hacer el amor, dibujar?

Prueba a escribir en una hoja las 10 cosas que más te gusta hacer, y cuando has acabado escribe al lado la última vez que la hiciste, te sorprenderá comprobar de cuanto nos privamos de lo que más nos gusta.



Vive en el presente

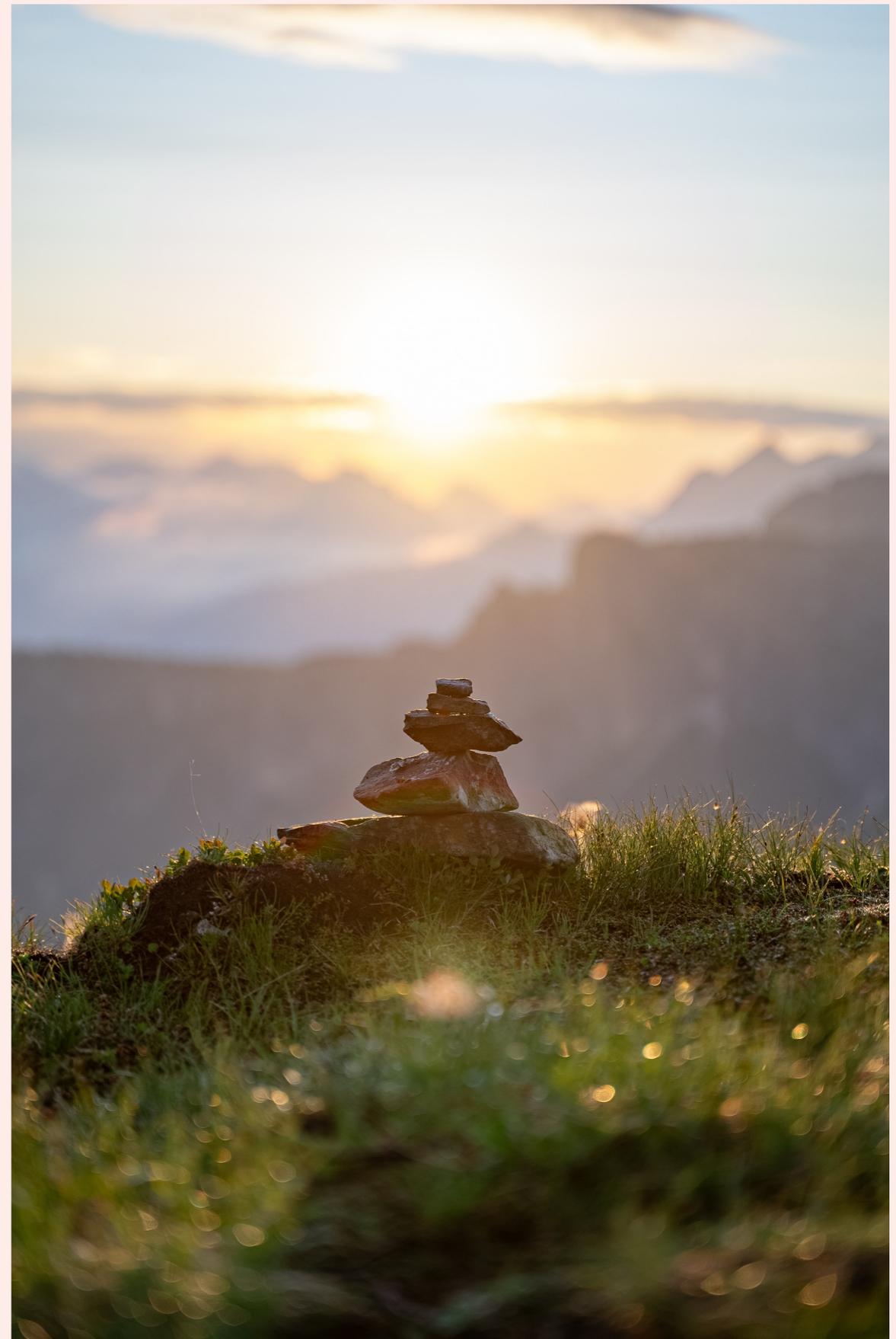
Más presente, más disfrute y menos ansiedad.

Para estar en el presente, necesitamos practicar la lentitud y prestar atención. Si voy corriendo, voy a estar en la mente, y si no presto atención, también.

Prestar atención a los pequeños detalles que puedo observar ahora mismo: los sonidos que escucho, los objetos que observo, notar cada pequeño detalle de cada forma: la cualidad de la luz reflejada en la acera, un perro que se acerca a un charco para lamer el agua, los cantos de los pájaros en el aire azulado. La atención a los detalles puede traer mucha paz y satisfacción.

Prestar atención a las sensaciones corporales y a la respiración ayudan a mantenernos en el presente.

La ansiedad es un desplazamiento de la mente hacia el futuro, donde me encuentro con el miedo a lo que pasará.



Aprende a delegar

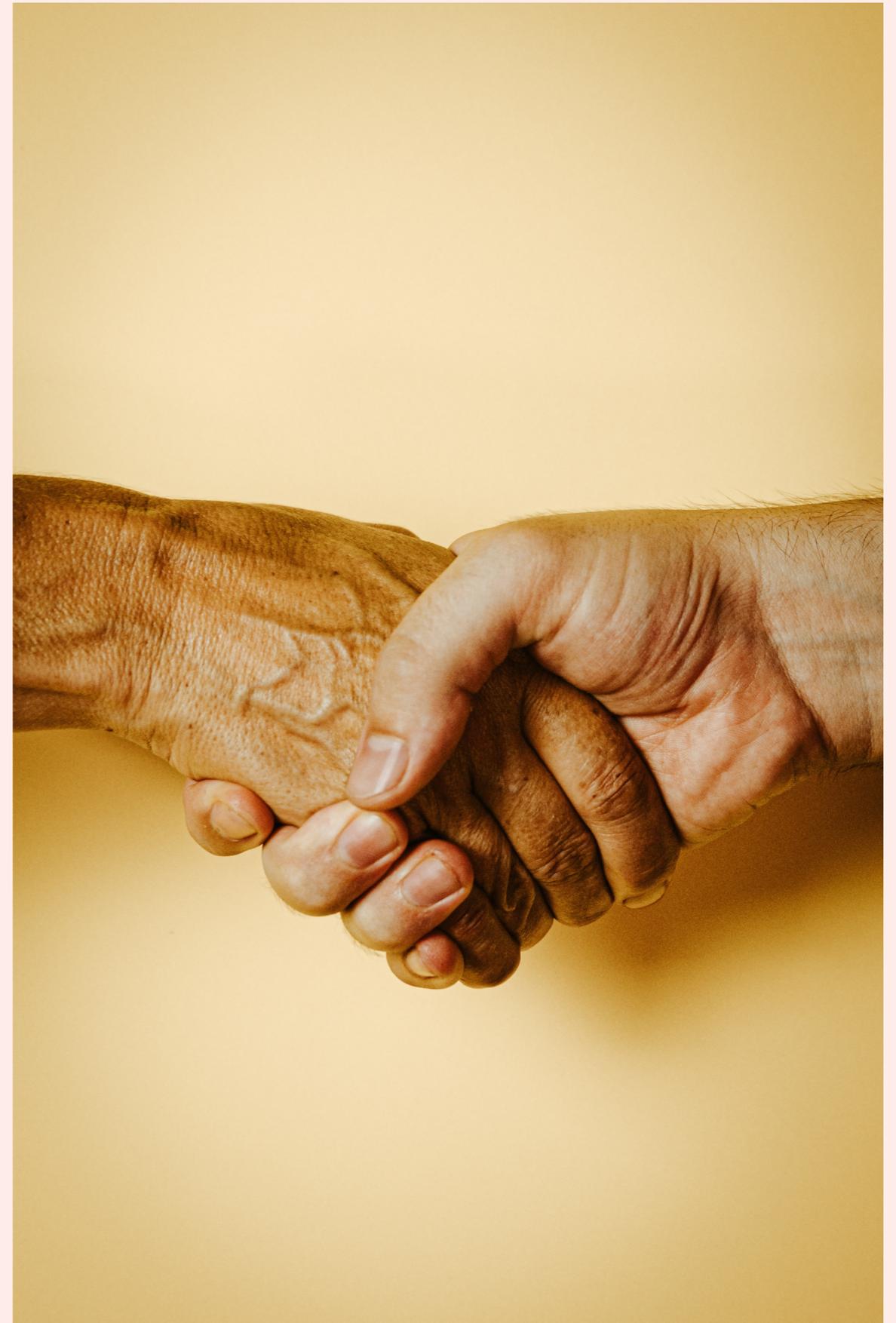
¡No cargues con todo!

¿Realmente es necesario que hagas todo tú?

Aprender a delegar tiene que ver con soltar el control, porque tendré que aceptar que otro se responsabiliza de la tarea y que la hará a su manera, y también con la humildad, porque es registrar que yo no puedo con todo y que estoy necesitando ayuda. También implica confiar en los demás.

Aprende a pedir ayuda cuando la necesitas, y con la urgencia que necesitas.

Afuera hay muchas personas disponibles y felices de ayudar, si sabemos pedir y recibir lo que el otro tiene para darnos.



Haz una sola cosa a la vez

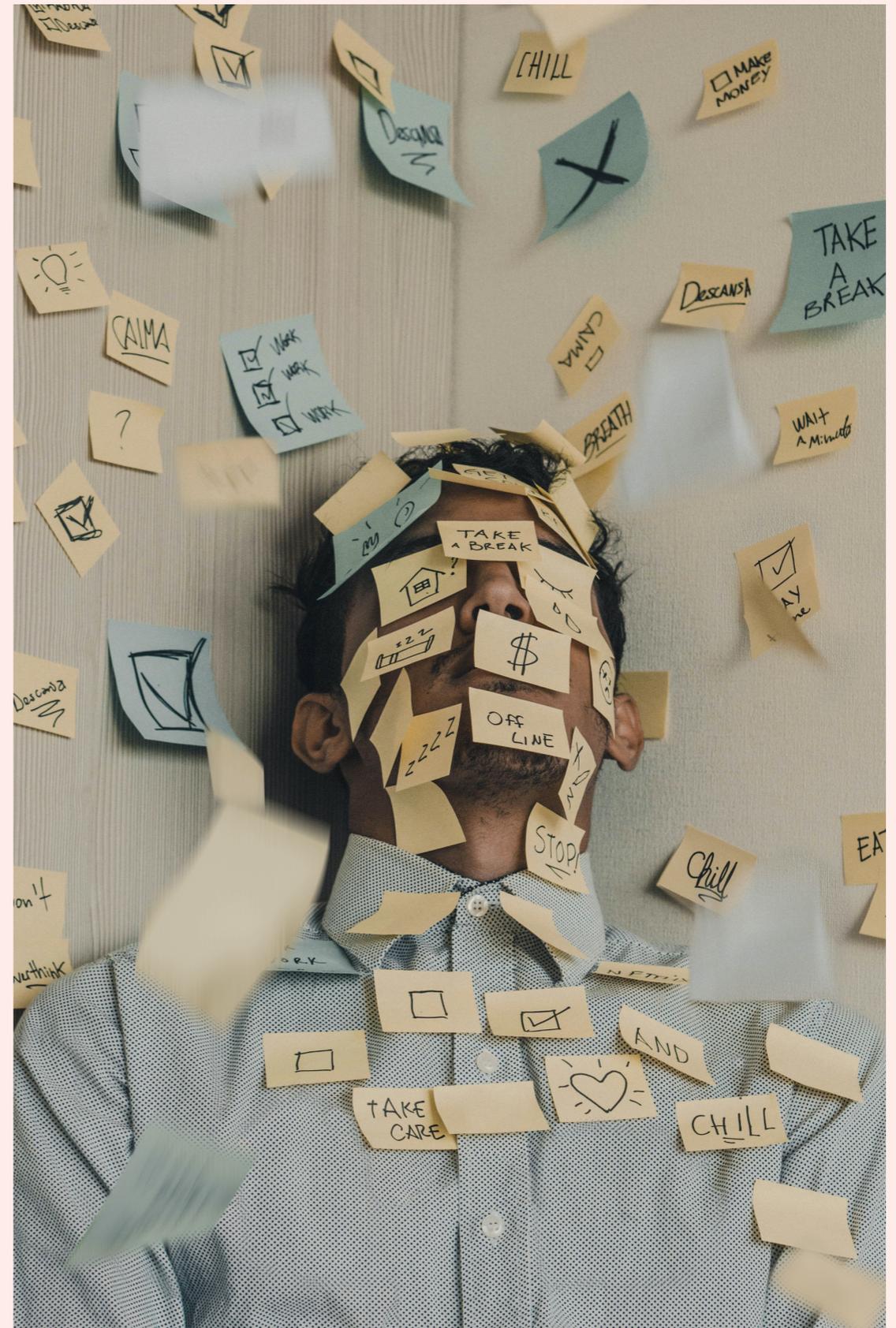
Cuanto más multitasking, más ansiedad.

¿Qué le pasa a un ordenador cuando abres muchas ventanas a la vez? Se atasca. Lo mismo le pasa a la mente.

Además el multitasking no nos permite practicar la atención plena, entramos en piloto automático y no registramos que nos estamos agotando.

“Yo puedo con todo”, ¿te suena familiar?

Haz una cosa a la vez, y hazla prestándole atención, tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.



Practica el agradecimiento

El agradecimiento es la puerta a la abundancia, porque cuando agradezco, estoy siendo consciente de lo que tengo.

Cuando agradezco, registro que tengo, mientras cuando me quejo, registro que no tengo.

Desarrollar la capacidad de agradecer tiene que ver con desarrollar humildad y cambiar la mirada: fijar mi atención en lo que hay, y no solamente en lo que no hay.

Decir GRACIAS abre el corazón.

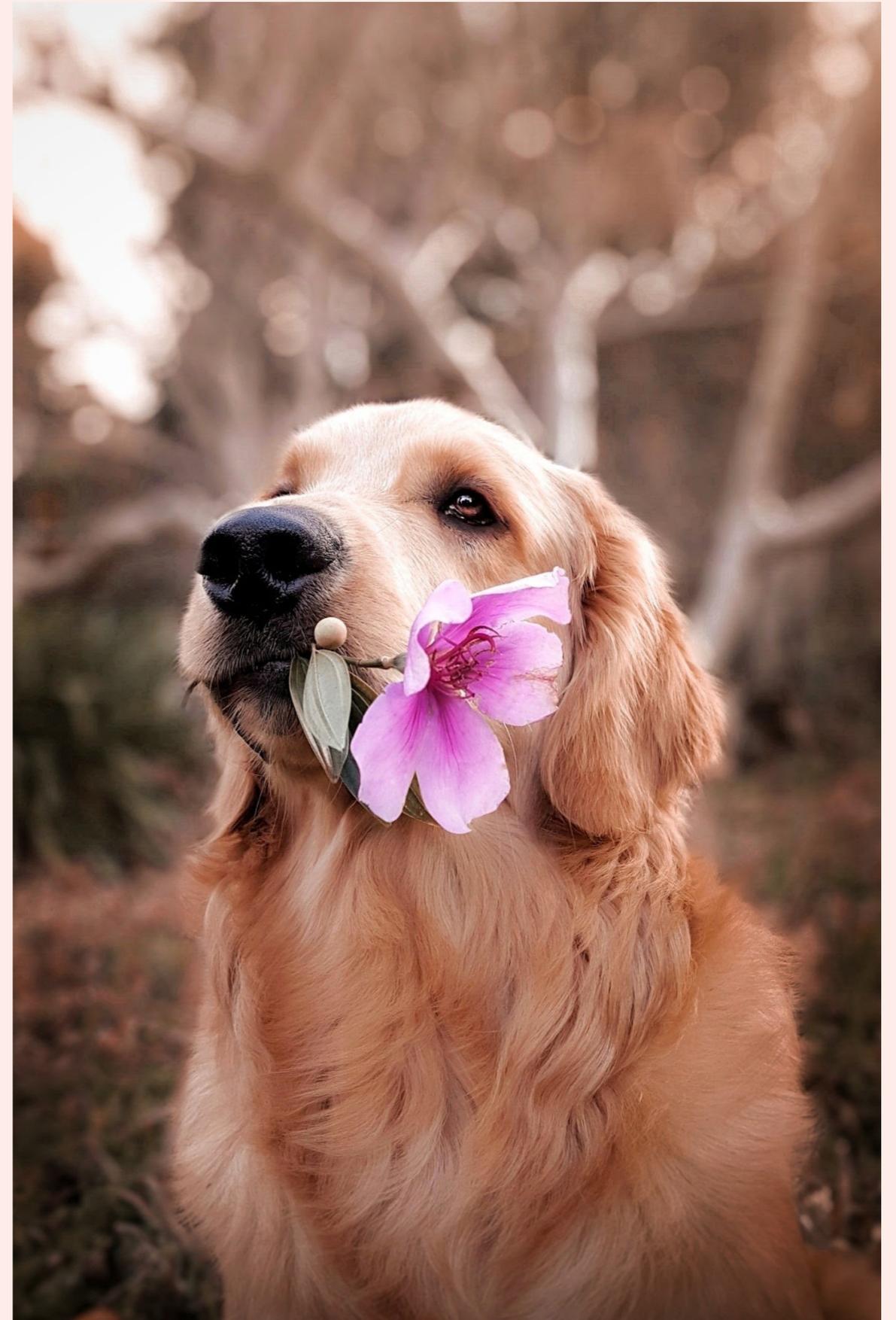


Cuida de una mascota

Los animales son salvavidas. Ofrecen amor incondicional y un contacto sano con lo afectivo y lo instintivo.

Estar cerca de un animal nos devuelve a la tierra, a la materia, a la vida, y nos tranquiliza. Hay animales que desde hace tiempo se utilizan en terapia, por ejemplo los caballos.

Cuidar de una mascota a diario es un regalo que aporta afecto, compañía, autoestima, y nos mantiene en la rutina del día a día aún cuando nuestra energía está baja.



Acepta donde estás

¿Qué te cuentas cuando estás mal, o cuando no consigues ser eficiente cómo te gustaría?

A veces lo mejor que podemos hacer para nosotr@s mismos es aceptar donde estamos: aceptar que en este momento no me encuentro bien, que no puedo ser eficiente, que no puedo hacer esto y aquello, o que aun me falta el recurso para lograr esto y aquello...

¿Te imaginas tener delante tuyo a un niñ@ asustad@, a alguien a quien quieres y que cuidas, y hablarle con la misma exigencia con la que te hablas a ti mism@?

Lo que realmente nos saca de nuestro sufrimiento neurótico es la compasión, y empieza por ti.



Sé creativ@

Hay infinitas maneras de expresar la propia creatividad, y no se necesita ser un artista para disfrutarlo: pintar, dibujar, escribir, hacer algún bricolaje, bailar, decorar objetos encontrados en la playa o en el bosque, hacer un collage, tocar un instrumento...

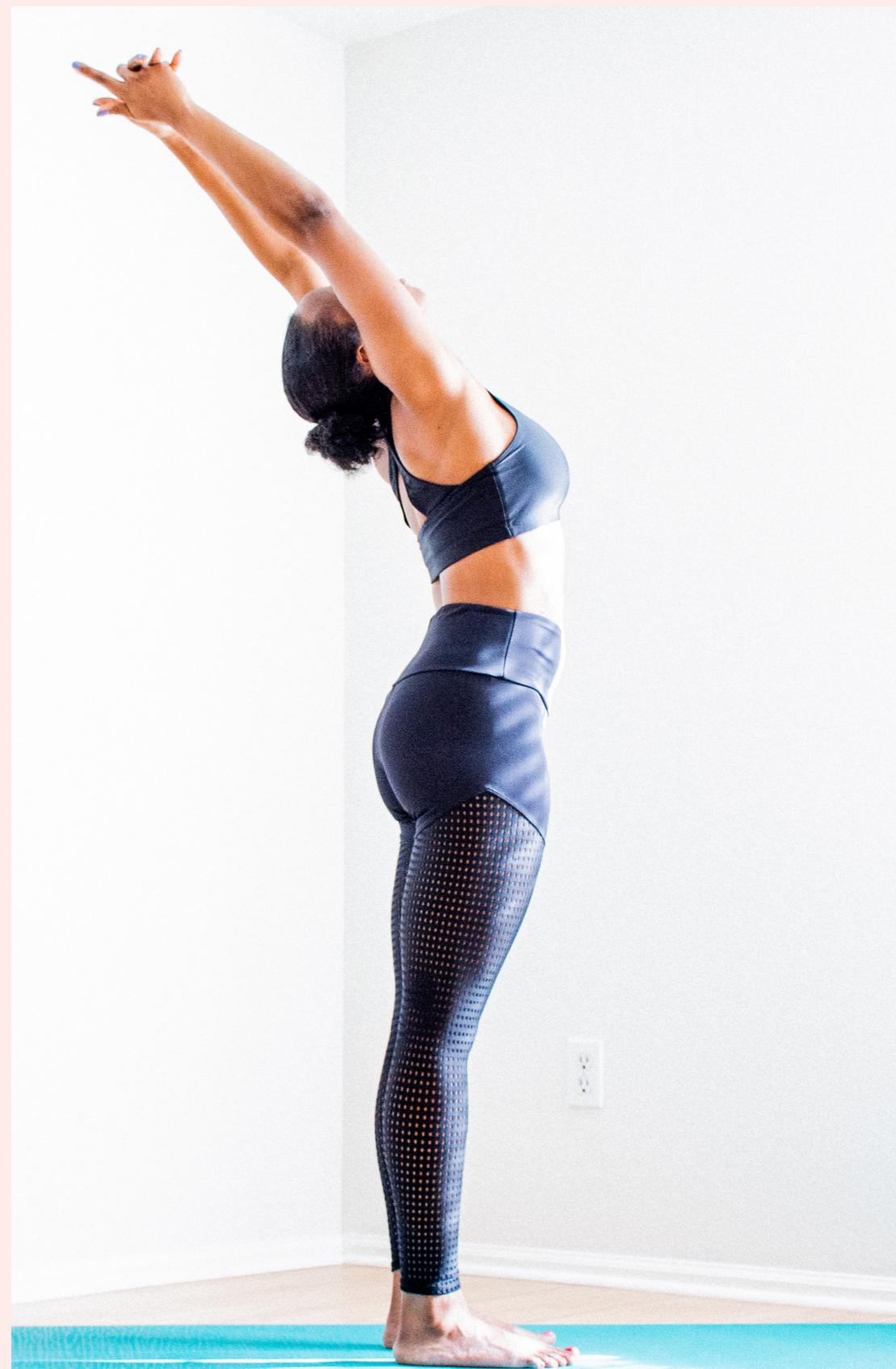
Incluso puedes ser creativ@ con tu propia ansiedad: dale voz en un texto, dibújala, recorta imágenes y palabras que expresen como te sientes y pégalas en un papel.



Practica yoga

El yoga es una verdadera medicina. Las personas que practican yoga respiran con más profundidad y un diaphragma más flexible, tienen el nervio vago (responsable de los estados de relajación) en mejor tono, se mantienen más en el presente, tienen más conciencia de la respiración y del cuerpo, una espalda más fuerte y flexible, saben cómo relajarse y conocen herramientas de gestión del sistema nervioso.

Si tienes ansiedad y practicas poco deporte es mejor escoger un yoga suave.



Deja de agradar a los demás

y empieza a agradarte a tí mism@.



Descarga tus emociones

Para descargar la rabia: patalear en una colchoneta, darle golpes gritando a un cojín, darle al colchón con algún objeto como una raqueta, permitirme decir en voz alta las frases que me guardo, hacer movimiento.

Para descargar la tristeza: llorar, escribir en tu diario, expresar la tristeza a través de alguna actividad creativa, mover el cuerpo.

Permítete decir en voz alta como te sientes, aún cuando estás sol@.

Cuando descargo la energía ésta no se queda atrapada en el cuerpo y no genera síntoma, que puede ser ansiedad u otro tipo de dolor físico.



Medita

La meditación es algo más sencillo de lo que la mayoría de las personas piensa. Hay varias maneras de meditar, y apoyándose en distintas herramientas, pero lo más sencillo es simplemente esto: sentarse en algún lugar, cómodamente, y mantener la atención de la conciencia hacia mi contenido mental, observando mis pensamientos como si fueran sombras en una pantalla.

Meditar NO quiere decir que no estoy pensando, sino que soy consciente de lo que estoy pensando. Aun que haya pensamientos, pongo mi atención a no quedarme pegad@ a ellos.

La meditación ayuda a desidentificarse de los pensamientos, muy útil sobre todo cuando hay pensamientos rumiantes u obsesivos.

Empieza con 2, 3 minutos, y vete aumentando según estés comod@. Puedes prestar atención a tus pensamientos en cualquier lugar: en casa, en el metro, caminando...



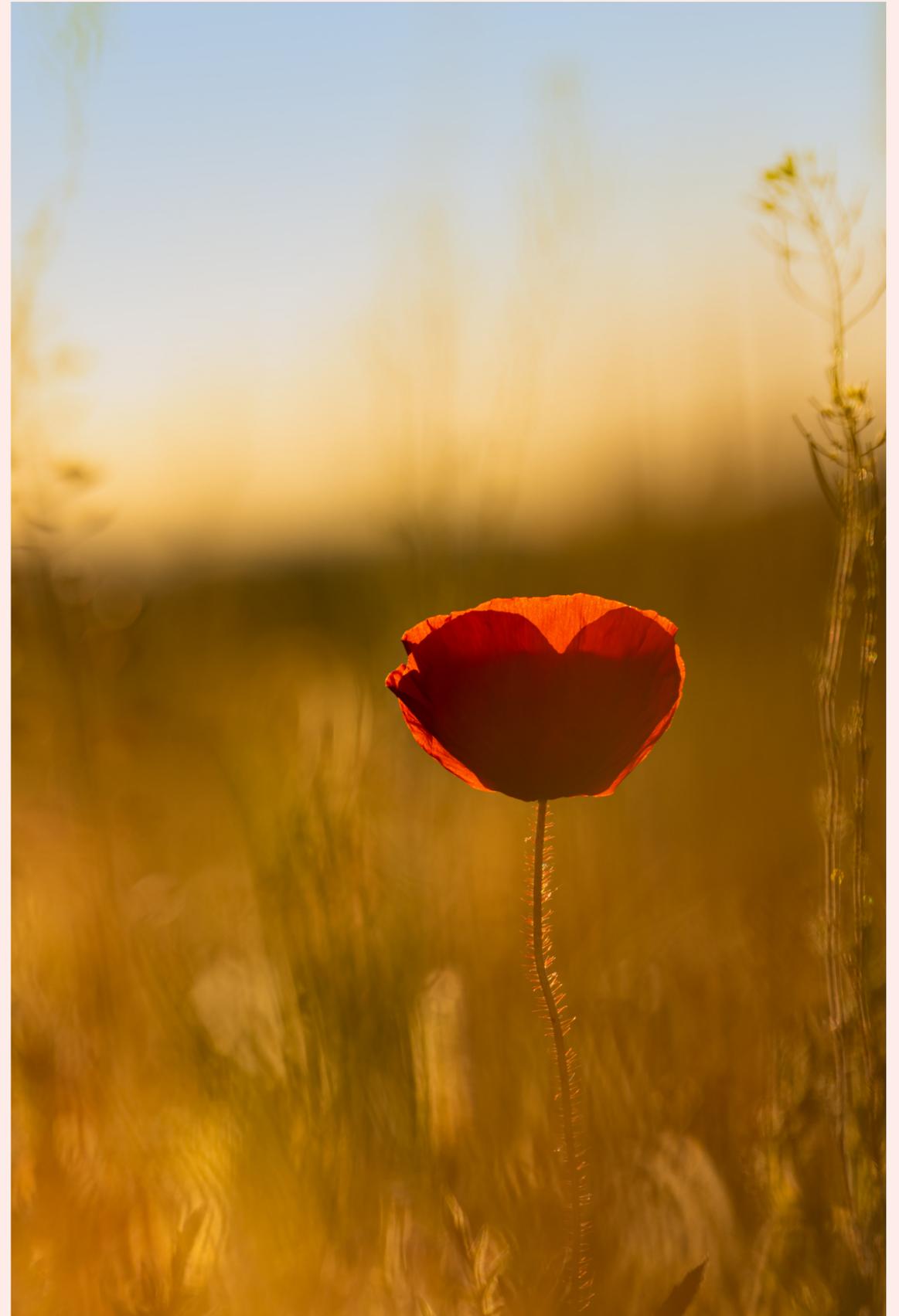
Ámate tal como eres

La confianza y el amor a un@ mism@ son la medicina más potente del planeta.

Tod@s nosotr@s guardamos en nuestro interior heridas de nuestra biografía que a veces nos impiden confiar en nuestras posibilidades, sentirnos dign@s de ser amad@s o creernos que tenemos derecho a ser felices. Esto nos puede llevar a falsearnos frente a los demás y así privarnos de la posibilidad de vivir relaciones verdaderas y de satisfacer nuestras auténticas necesidades.

Yo he aprendido que es posible sanar estas heridas y generar una confianza y un amor propio auténticos, no desde la idealización del ego, sino desde la realidad de quién soy.

Amarme tal como soy, aceptando todas las partes de mí, incluso las que me imagino pueden no gustarle a los demás, incluso las que son difíciles para mí, eso es autoestima y es plenitud.



Quien soy yo

Me llamo Anna Rai Anand y vivo en Barcelona, después de haber vivido en Milán, Londres y Luxemburgo.

Conozco bien la ansiedad porque he vivido con ella durante una par de décadas. La he aguantado normalizando el sufrimiento hasta que un día no he podido más; aquel día he empezado un camino de crecimiento que me ha liberado de la ansiedad y me ha devuelto una vida con sentido.

Actualmente a través de mi consulta online me dedico a acompañar a las personas que sufren de ansiedad a recuperar la confianza en sí mismas y volver a vivir con plenitud.

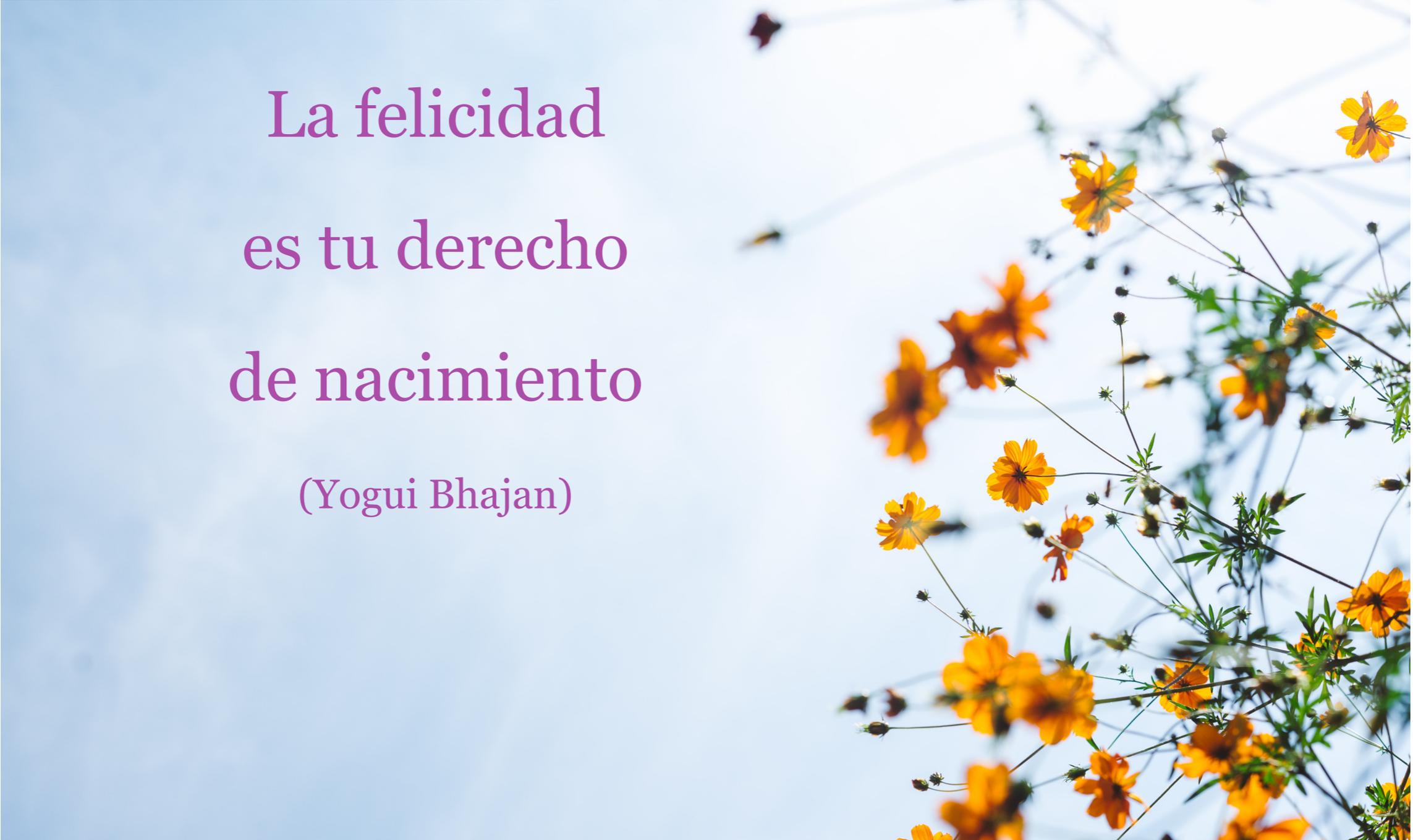
Si quieres saber más sobre mi terapia para la ansiedad, mi web es www.annaraianand.com

Gracias por estar ahí.

Te deseo un buen camino,

Anna





La felicidad
es tu derecho
de nacimiento
(Yogui Bhajan)

Las imágenes de este texto han sido extraídas de la web www.unsplash.com y son libres de copyright.

ANNA RAJANAND