

¿POR QUÉ ESTOY ANSIOSA TODO EL TIEMPO?

La Hoja de Trabajo a Fondo: Recalibrando el Sistema de Alarma de UNGA

Esta hoja de trabajo va con el blog. Tiene 6 secciones cortas. Cada una te dice exactamente qué hacer, y te muestra primero un ejemplo ya lleno, para que siempre sepas cómo debe verse tu respuesta. Tómate tu tiempo. Aquí no hay respuestas incorrectas.

1. ESTA SEMANA EN MOMENTOS DE UNGA

Instrucciones: Durante los próximos días, nota los momentos en que tu cuerpo se pone en alerta aunque no esté pasando nada malo en realidad. En cuanto pase, regresa aquí y llena una entrada: qué estaba pasando, qué hizo tu cuerpo, si había una amenaza real, y qué hiciste al respecto.

EJEMPLO

Qué estaba pasando: *Estaba esperando que mi hermana me contestara un mensaje.*

Señal del cuerpo: *Pecho apretado, nudo en el estómago.*

¿Había una amenaza real? *No, todavía no había pasado nada.*

Qué hice: *Revisé mi teléfono once veces en veinte minutos.*

ENTRADA 1

Qué estaba pasando: _____

Señal del cuerpo: _____

¿Había una amenaza real? _____

Qué hice: _____

ENTRADA 2

Qué estaba pasando: _____

Señal del cuerpo: _____

¿Había una amenaza real? _____

Qué hice: _____

ENTRADA 3

Qué estaba pasando: _____

Señal del cuerpo: _____

¿Había una amenaza real? _____

Qué hice: _____

2. SENSACIÓN VS. HISTORIA

Instrucciones: UNGA reacciona primero en el cuerpo, y después tu mente construye una historia para explicarlo. Este ejercicio separa las dos cosas, para que puedas revisar si la historia es cierta. Usa una entrada de arriba.

EJEMPLO: Sensación: "Mi pecho está apretado, mi corazón va rápido."

Historia que cuenta UNGA: "Algo está mal. Esto es una emergencia."

Hay una amenaza real y presente, ahora mismo, en este cuarto: "No. No está pasando nada en realidad. Mi cuerpo reaccionó antes de que yo supiera por qué."

Sensación:

Historia que cuenta UNGA:

¿Hay una amenaza real y presente, ahora mismo, en este cuarto?

3. NOMBRA LA SEÑAL PRIMERO

Instrucciones: UNGA no habla en pensamientos, habla en señales del cuerpo. Antes de intentar pensar para salir de esto, nombra exactamente lo que sientes en tu cuerpo. Este solo paso calma la alarma.

EJEMPLO: Esta es UNGA, y lo que estoy sintiendo es apretado y tembloroso.

Banco de palabras, por si te quedas en blanco: apretado, acelerado, inquieto, tembloroso, congelado, al límite, agitado, pesado.

"Esta es UNGA, y lo que estoy sintiendo es _____."

4. EL COSTO DE OBEDECER O SILENCIAR

Instrucciones: Cuando UNGA suena la alarma, la mayoría de las personas hacen una de dos cosas: la obedecen completamente, o se empujan a través de eso y la silencian. Encierra la que más haces tú.

OBEDECER LA ALARMA SILENCIARLA Y SEGUIR ADELANTE

EJEMPLO: La obedezco. La semana pasada, estaba segura de que algo andaba mal porque sentí el pecho apretado antes de una cita con el doctor. La cancelé. En realidad no pasaba nada, solo tenía miedo, y ahora todavía tengo que reagendarla.

¿Qué te ha costado este movimiento recientemente? Piensa en tu sueño, tu energía, un plan que cancelaste, o un momento en que te empujaste en lugar de descansar.

Si te hubieras detenido a revisar si había una amenaza real, ¿qué habría sido diferente?

5. TU REINICIO DE 60 SEGUNDOS

Instrucciones: UNGA escucha a tu cuerpo, no a tu lógica. Elige una acción de anclaje del menú de abajo, pruébala la próxima vez que sientas que suena la alarma, y escribe qué pasó.

Menú: agua fría en tus manos durante 30 segundos. Pies planos en el suelo, nóvalo de verdad. Respira contando hasta 4, sostén 4, suelta contando hasta 6. Nombra 5 cosas que puedas ver ahora mismo. Di en voz alta: "La alarma sonó. Eso no significa que haya un incendio."

EJEMPLO: *Probé el agua fría. Mis hombros de verdad bajaron un poco después de unos 20 segundos. No arregló todo, pero bajó la intensidad lo suficiente para pensar con claridad.*

¿Cuál reinicio probaste?

¿Qué pasó en tu cuerpo después?

6. EL PEQUEÑO EXPERIMENTO DE ESTA SEMANA

Instrucciones: Elige una cosa pequeña para probar, la próxima vez que suene la alarma. Llena la frase de abajo antes de intentarlo. Después regresa y escribe qué pasó en realidad.

EJEMPLO: *Si pongo los pies planos en el suelo y nombro cinco cosas que puedo ver, en lugar de escanear buscando qué anda mal, predigo que me voy a sentir más estable en un minuto.*

Resultado: lo hice durante una reunión, y mi pierna de verdad dejó de moverse para cuando llegué a la quinta cosa.

"Si hago _____ en lugar de _____, predigo que me voy a sentir _____."

Resultado, después de intentarlo:

FRASE FINAL

Nada de esto prueba que estás rota. Prueba que estás cargando un sistema de alarma que todavía está haciendo su trabajo viejo, y ahora ya sabes cómo recalibrarlo.

¡Tú puedes con esto! Nadie viene a salvarte... tienes que salvarte tú misma.

HAPPYISH HUMANS