

**TU  
COACH  
DE LA  
TRANQUILIDAD**

**TU  
COACH  
DE LA  
TRANQUILIDAD**

SARAH JANE ARNOLD

zenith

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Christophe Prehu  
Ilustraciones de portada: © iStock  
Diseño de interiores: Adaptación realizada por Hernán García Crespo, a partir de la composición original de Amy Lightfoot

Título original: *The Calm Coach*

Sarah Jane Arnold

© 2018, Michael O'Mara Books Limited

Primera edición en inglés en Gran Bretaña en 2018 por Michael O'Mara Books Limited.

Traducción: Adriana de la Torre Fernández

Derechos reservados

© 2020, Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.  
Bajo el sello editorial ZENITH M.R.  
Avenida Presidente Masarik núm. 111,  
Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo  
C.P. 11560, Ciudad de México  
[www.planetadelibros.com.mx](http://www.planetadelibros.com.mx)  
[www.paidos.com.mx](http://www.paidos.com.mx)

Primera edición en formato epub: febrero de 2020  
ISBN: 978-607-747-882-9

Primera edición impresa en México: febrero de 2020  
ISBN: 978-607-747-879-9

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.  
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México  
Impreso y hecho en México –*Printed and made in Mexico*

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

9

EN TIEMPOS DE ESTRÉS

25

ADOPTA UNA FORMA MINDFUL DE SER

33

RESPONDE A TU CUERPO

45

RESPONDE A TUS EMOCIONES

55

RESPONDE A TUS PENSAMIENTOS

73

RESPONDE CONDUCTUALMENTE

91

RECURSOS ÚTILES

123

# EN TIEMPOS *de* ESTRÉS

## ◆ RECONOCE TU ESTRÉS ◆

Los indicadores comunes del estrés son: emociones desafiantes, pensamientos difíciles, falta de sueño, no hacer ejercicio, dieta deficiente, retraimiento social, expresiones de frustración y consumo de alcohol más alto de lo habitual. A menudo, las personas reportan que dejaron de hacer algunas cosas que hacían cuando se sentían más equilibradas o que comenzaron a hacer otras que antes no hacían.

¿Qué tiende a dispararte? Recuerda: los desencadenantes pueden ser internos (emociones desafiantes, recuerdos difíciles, pensamientos ansiosos, dolor físico, etc.) o externos (exigencias de otras personas,

## TU COACH DE LA TRANQUILIDAD

adaptarse a nuevas situaciones, pérdidas, cambios, etc.). ¿Cómo sabes que te sientes estresado?

Darte cuenta es el primer paso, y es esencial para acercarse a tener una mayor conciencia de ti mismo y un cambio positivo. Tómate un tiempo, en el momento en que más te convenga, y reflexiona sobre tus indicadores personales de estrés. Mantén un cuaderno personal cerca de ti mientras lees este libro. Tomar notas sobre tus reflexiones, sentimientos, problemas y realizaciones te puede ayudar a profundizar en la conciencia de ti mismo y facilitar un cambio positivo.

### ◆ EXPRESA TU ESTRÉS ◆

La libertad de expresión es increíblemente importante para nuestro bienestar, especialmente cuando nos sentimos estresados o angustiados. La próxima vez que te sientas de esta manera, ve si al escribir sobre ello en tu cuaderno puedes liberar algo de lo que tienes dentro, contenido; escribe tan libre-

## EN TIEMPOS DE ESTRÉS

mente como puedas. Si sientes que estás en blanco o que no estás seguro de cómo expresarte, estas indicaciones te pueden resultar útiles:

- Describe la situación. ¿Qué pasó o qué está pasando?
- ¿Cómo sientes tu cuerpo? ¿Tienes alguna sensación física o dolor físico?
- Reconoce tus emociones. ¿Cómo te sientes?
- Reconoce los pensamientos en tu mente. ¿Qué dice tu mente sobre esta situación, sobre los demás y sobre ti mismo?
- Reconoce los impulsos automáticos de comportamiento. ¿Qué quisieras hacer ahora?

La escritura (también la escritura creativa) es solo una de las formas de expresión emocional que puede facilitar la liberación catártica. La música, el arte, la terapia de arte, el trabajo con una bandeja de arena en terapia y la terapia de conversación son algunos ejemplos más de actividades expresivas

que puedes hacer y que te pueden ser útiles. Se trata de encontrar lo que es adecuado para ti. Hay una amplia gama de actividades expresivas para ayudar a distintas personas de formas diversas, en diferentes momentos.

### ◆ DESCUBRIR LA LUCHA ◆


Cuando sientes que algo te exige demasiado y es amenazante y doloroso, es completamente natural intentar luchar en contra, huir o paralizarte ante esto. Dada nuestra composición biológica y nuestro pasado evolutivo, eso tiene sentido. Sin embargo, esta inclinación natural a luchar contra nuestras experiencias internas no deseadas puede hacernos sentir mucho peor. Cuanto más lo intentemos, más y más fuertes serán nuestros pensamientos y sentimientos. Esto se debe a que nuestros pensamientos y sentimientos están tratando de decirnos algo importante sobre nuestra experiencia y nuestras necesidades, y nuestro cerebro está hecho para escucharnos y protegernos.

## EN TIEMPOS DE ESTRÉS

La próxima vez que te encuentres enganchado en esta lucha, ve si puedes notarla en el momento en que ocurre (o tan pronto como puedas). Por ejemplo, puedes notar que deseas con fuerza que las cosas sean diferentes de como son y que te sientes emocionalmente molesto. Reconoce tu lucha con compasión y recuerda: es completamente comprensible; el estrés y la angustia pueden ser muy desafiantes.



**ADOPTA UNA  
FORMA**  
*mindful*  
**DE SER**



«Sé amable contigo mismo...  
Llegarás a ver que  
todo nos hace evolucionar».

RUMI