



Conecta con tu vida

10 herramientas de coaching personal
para conectar los 365 días del año

Anuska Lara

Para ti, en búsqueda de una
vida más plena, mi familia y
mis dos amigos del Alma.

Anuska.



¿Necesitas desconectar del mundo y conectar con tu vida?

Cierra los ojos, **conecta con tu corazón y respira** profundamente antes de contestar. Sé honesto contigo y responde:

1. ¿**Te sientes agotado** de estar tan pendiente de los demás, de tu agenda y de tus obligaciones profesionales?
2. ¿**Cómo te ves en 2 años** si sigues este ritmo?
3. ¿Tiene que **ocurrirte algo grave** para que reacciones?
4. ¿Te gustaría **sentirte más feliz** y con mayor vitalidad?
5. ¿Qué **pequeño paso** sería importante que dieras?

Con este libro gratuito quiero ayudarte a **conectar de nuevo con tu vida**, como cuando eras un niño y las cosas más simples como jugar a la pelota con tus amigos, ir en bicicleta, comer un helado, bañarte en el mar o compartir momentos con tus seres queridos, ¡eran instantes de felicidad y alegría!

Cuando somos niños conectamos con nuestro corazón y navegamos en la felicidad de manera natural. Cuando nos hacemos mayores, el ritmo acelerado del mundo moderno nos arrastra y hace que le demos mayor importancia a nuestras expectativas y a pensamientos limitantes. Esto ocasiona un sentimiento de **frustración, infelicidad y falta de alegría**.



“Allá donde estés, alegría, regresa a mí y devuélveme a la vida”

Hablamos durante todo el año de la necesidad de desconectar (desconectar el fin de semana, desconectar en vacaciones, desconectar del día, etc). ¿En qué te estás enfocando cuándo utilizas el verbo desconectar? Da la sensación como si quisieras **escapar de un mundo enjaulado** en el que no te gusta vivir, para tener unos días libres en los que te das permiso para vivir plenamente, disfrutar y ser tú mismo.

Utilizamos frases como: "**He desconectado mucho en vacaciones y he cargado las pilas**". ¿No es una contradicción afirmar que las pilas se recargan cuándo estás desconectado?

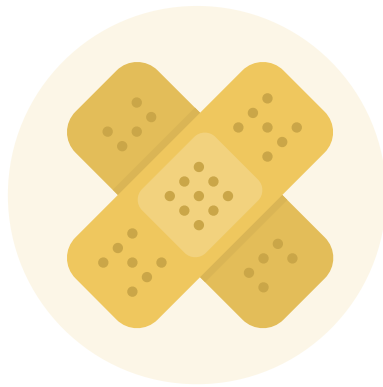
¿Acaso tu móvil se recarga cuando lo tienes desconectado de la red eléctrica? ...
¡RESPIRA!

Tengo una buena noticia para ti: **¡FELICIDADES, NO ERES UN APARATO ELÉCTRICO NI UN ROBOT!** (bip, bip). Posees la maravillosa cualidad de ser autorrecargable y ser tú mismo, el conector y el motor de tu energía y de tu vida.

Personalmente, me gusta utilizar la siguiente expresión:

"He conectado con mi vida en vacaciones y he llenado mi corazón de energía vital".

Y además es posible, si estás decidido, que los 365 días del año sean de conexión y calidad ya que "cuándo estás conectado con tu vida y en definitiva **contigo mismo, es cuando realmente avanzas**".



Consecuencias y síntomas de no conectar con tu vida

Aunque te guste tu profesión, cuando el trabajo se convierte en una sobrecarga y **olvidas darte la prioridad que mereces** como persona, se producen desequilibrios en todos los planos (físico, emocional, mental, etc.). Te enumero algunos:

• **Trastornos del sueño.** El ritmo frenético del trabajo comporta una dificultad para conciliar el sueño. En otras ocasiones, somos nosotros mismos quienes nos imponemos menos horas de sueño de las que nuestro cuerpo necesita, por cumplir compromisos profesionales. Para tener un sueño de calidad:

1. Asegúrate que tu día también sea de calidad
2. Déjate ir, sólo necesitas SER

• **Agotamiento y falta de energía.** No escuchamos a nuestro cuerpo y aunque sentimos agotamiento, seguimos como si la vida fuera una lucha de troyanos en la que nos ponemos una gruesa y pesada armadura. Cuando eras niño y estabas cansado ¿te parabas a descansar?. Ahora que eres adulto, ¿qué es lo que tiene que pasar para que te des permiso para descansar?

• **Pérdida de memoria y dificultad para concentrarse.** Particularmente me gusta ver la pérdida de memoria y la dificultad de concentración como una anestesia reparadora de mi hipocampo y corteza prefrontal que me regala mi mente. Así permanezco en ese maravilloso limbo de no pensar.

• **Dolores de cabeza, lumbares o cervicales.** Qué inteligentes estos síntomas que te obligan a parar de lo punzantes que pueden llegar a ser. Cuando tengo dolor cervical me imagino a mi “yo” pequeñita enfadada diciéndome, ¿no quieres descansar por las buenas? ¡Pues toma dolor!

- **Problemas digestivos.** Si es tu caso, te pregunto: ¿qué cosas de tu vida no estás digiriendo bien? ¿qué estás tolerando? ¿En cuántas situaciones te tragas tu opinión por no herir a los demás? ¿Te hieres a ti mismo?
- **Taquicardias.** El aumento de tu frecuencia cardíaca es un claro mensaje de que tu corazón está gritando a voces que lo escuches. Afina tu oído y presta atención al ritmo de tus latidos.
- **Sedentarismo.** Estar en actitud física, emocional y mental de sedentarismo es antinatural y nada divertido. ¡MUÉVETE!
- **Comer en exceso, falta de apetito, abuso del café, tabaco, alcohol o medicamentos.** Buscamos nuestro salvavidas en el exterior, cuando realmente el mayor flotador del que disponemos está en nuestro interior y se llama corazón. Recuerda darle oxígeno, descanso y respiraciones completas.
- **Ansiedad o miedo por un futuro incierto.** Perdemos demasiada energía enfocándonos en expectativas de un futuro siempre incierto, aunque nos empeñemos en darle certeza. Te invito a que te ocupes sólo del día que tienes para vivir: HOY.
- **Irritabilidad, hipersensibilidad a la crítica e impaciencia.** Si inflas un globo sin tener en cuenta la cantidad de aire que puede soportar, llega un momento que explota. No te llenes de tantas responsabilidades, perfección y exigencia y permite que el aire de tu globo fluya en ambas direcciones.
- **Depresión, Apatía y desmotivación** (sensación de estar atrapado y en bucle). ¿Te cuento un secreto? Sólo te puede sacar de la prisión tu mejor amigo, el que te quiere incondicionalmente y el que está siempre a tu lado. Tú eres el mejor amigo que tendrás en tu vida y el que tiene la llave maestra para disfrutar de la libertad y alegría que te mereces.
- **Estrés con consecuencias negativas.** Es el que engloba muchos de los desequilibrios anteriormente enunciados. Lo comparo a un submarino de guerra preparado para el asalto y con serias dificultades para salir a flote. Despréndete de peso en el submarino y, ¡no tardes!

Te cambio el submarino por una tabla de surf para surfear por las olas de tu vida, ¿hacemos trato?



10 herramientas prácticas para conectar con tu vida

Estas herramientas te ayudarán a **recuperar el niño que llevas dentro** y a tener un equilibrio en el triángulo vital formado por:

*Actividades que
enriquecen tu vida*

Descanso



Trabajo

1. Organiza tu agenda semanal. Igual que anotas en tu agenda las reuniones de trabajo, también es importante anotar los momentos de bienestar. Imagina que tu agenda es un cinturón y que necesitas ajustarlo a tu cuerpo justo en aquel orificio que te permita mantener una respiración natural y holgadamente respetuosa contigo.

2. Juega a decir NO a los demás si te está costando encontrar hueco en tu apretada agenda. Si tienes alguna reunión o cena a la que te sientas comprometido a asistir, juega a decir que no. Cuando te invitan y no te apetece ir y dices “No, gracias”, en realidad te estás dando un SI mayúsculo a ti mismo.

3. Dale descanso a tu móvil, que está que echa humo. Acostúmbrate a desconectarlo cuando llegues a casa después de un largo día de trabajo y regálale tiempo de calidad. Apágalo y mételo en un cajón hasta el día siguiente. TÚ mandas sobre él, no ÉL sobre ti..

4. Delega funciones y déjate ayudar. Aunque no te guste delegar, si tomas distancia de tus circunstancias y te observas, verás que siempre hay algo que se puede delegar. Es fantástico todo lo que DAS y para darte el amor que te mereces es imprescindible también que aprendas a RECIBIR de los demás.

5. Mueve tu cuerpo, ya sea a través de la práctica de un deporte que te divierta, realizando yoga, bailando, dando un paseo o subiendo unas escaleras. Es imprescindible que disfrutes mientras realizas deporte y así te liberes de preocupaciones, para que consigas los efectos deseados y que no sea una obligación.

6. Regálale espacios de soledad, te ayudarán a observarte y conocerte mejor y a gestionar de forma más saludable tus pensamientos y emociones. Recuerda que tú eres el mejor amigo que tendrás en toda tu vida. La práctica del Mindfulness y la Meditación te ayudarán a observar tus pensamientos y conocerte mejor.

7. Retoma la actitud de niño, la sonrisa sincera y la creatividad. Recuerda todas aquellas cosas que hacías de niño de manera natural e instintiva y que te hacían disfrutar el momento presente. Ser adulto y “hacer alguna payasada” es compatible...Ríete!, sé inocente e ingenuo; cualidades maravillosas de los niños y cualidades maravillosas que hay en ti. Cuando algo te preocupe o te sientas agotado...pregúntate: ¿qué haría en este momento si fuera un niño?

8. Organiza momentos de calidad con tu familia y amigos. Son momentos de calidad aquellos en los que estás presente al 100%. ¿Cuándo fue la última vez que prestaste total atención a la sonrisa de tu padre, madre, hermanos, pareja, hijos o amigos? Un minuto de atención plena en sus sonrisas te llenará el corazón de una inmensa alegría y conexión.

9. Nútrate de forma saludable y saborea tu vida, eligiendo el tipo de alimentos que realmente te sientan bien, dándole a la comida la importancia que tiene en tu vida. Aliméntate de amigos que te nutran, de música que te emocione, de lecturas inspiradoras, contemplando una puesta de sol, oliendo una flor.. Todos estos nutrientes son potentísimos vehículos para conectar contigo y con tu vida.

El nutriente más importante de todos: tus pensamientos. Aquello en lo que te enfocas determina tu energía.

La vida tiene un sabor único y sólo tú, que eres el mejor Chef, puedes elaborar el menú más personalizado y nutritivo.

10. Vive en gratitud. Sentir gratitud, independientemente de las circunstancias externas, nos coloca en una posición emocional de apertura, con los demás y contigo mismo. Dar las gracias por lo que tu vida ES te sitúa en el presente y te aleja de las expectativas y de todo aquello que podría ser. La gratitud te conecta con tu corazón, con el mundo y te eleva a una nueva dimensión.



En resumen

- **Descataloga de tu lenguaje** “desconectar en vacaciones” y reemplázalo por “conectar con tu vida los 365 días del año”.
- **Utiliza alguna/s de las 10 herramientas** que te ayudarán a estar conectado con tu vida. Sé amable contigo y empieza practicando 1 o 2.

La fórmula de tu éxito es la suma de:

Fe + Actitud + Flexibilidad

La Fe nos libera de tanta carga y nos hace creer sin condiciones. La Actitud nos aporta la fuerza necesaria para poner nuestra energía en aquello que queremos conseguir. Finalmente, la flexibilidad nos permite adaptarnos a nuevas circunstancias que encontramos en el camino.

Únete al reto “Conecta con tu vida” y seamos un gran equipo. Tu opinión me importa y estoy encantada de que me cuentes tu historia, me expliques cuál va a ser tu primer paso y tus avances.

HOY te doy las gracias por leer estas líneas que he escrito para ti con la ilusión de que te ayuden a conectar con tu vida. Siento gratitud por haber sido amable conmigo al escribirlas, disfrutando de cada palabra.



Mi nombre es Anuska Lara y creo en un mundo donde tengas una vida plena, liberándote de todos aquellos pensamientos y expectativas que te generan estrés y ansiedad. Acompaño a CEOs en su viaje para despertar y así conectar con su vida, recuperando un tiempo de calidad, alegría y bienestar.

Uno de mis mayores miedos, conectar conmigo misma, se convirtió en mi más poderosa herramienta para acompañar a mis clientes a darse un respiro y conectar con su vida. En el proceso, se liberan del estrés y ansiedad ocasionados por la exigencia del mundo moderno que conlleva una excesiva factura emocional. ¿El fin? Vivir una vida plena, en paz y alineada con sus metas más sinceras.

Impulsora también de la plataforma solidaria Triple Win "**Empresarios con Alma**", ayudo a conectar a empresarios que deseen contribuir con su potencial de una manera amable y consciente con nuestro mundo.

Asimismo, dirijo la Asociación sin ánimo de lucro **Veïns del Món**, cuyo fin es transformar y fortalecer las vidas de familias en riesgo de exclusión social.

¿Conectamos?

Anuska Lara



Life Coach para CEOs
Fundadora del programa "Respira y Acciona"
www.anuskalara.com



Conecta conmigo

Life Coach para CEOs
www.anuskalara.com

Anuska Lara