

EJERCICIO

Fuentes de estrés en mi vida

Hay muchas cosas que pueden generar estrés. Viaja por cada una de las categorías / fuentes de estrés y trata de identificar la situación/pensamiento/conducta específica que te genera estrés en este momento en tu vida. Escríbelas en el formato y pon al frente de cada una qué puedes hacer para minimizarla.

	INTERNA <i>Generadas por nosotros mismos</i>	EXTERNA <i>Generadas por situaciones del entorno</i>
MENTAL	• Mi charla interna • Pensamientos negativos recurrentes • Preocupación por el futuro • Remordimiento, rabia, rencor o culpa por eventos pasados.	• Alta demanda de resolución de problemas en el trabajo. • Exceso de actividades y compromisos. • Confrontación constante y hostil con otros. • Una guerra o desastre natural
FÍSICA	• Alimentación excesiva o insuficiente. • Alimentación inadecuada • Ejercicio físico excesivo o inexistente • Ejercicio físico sin la técnica adecuada que puede generar lesiones.	• Trabajo que demanda demasiado esfuerzo físico constantemente. • Un accidente que genere lesiones. • Una cirugía o procedimiento médico invasivo.
QUÍMICA	• Altos niveles de cortisol y adrenalina constantes. • Alta permeabilidad intestinal (problemas gástricos) • Consumo excesivo de alcohol, azúcar, sal. • Consumo de cigarrillo o sustancias químicas inhalables	• Uso excesivo de medicamentos prescritos. • Tratamientos químicos invasivos. • Exposición constante a humo de cigarrillo, emisiones de carros o fuentes de aire contaminado.

FUENTES DE ESTRÉS EN MI VIDA			QUÉ PUEDO HACER PARA MINIMIZARLA
MENTAL	Internas		
	Externas		
FÍSICA	Internas		
	Externas		
QUÍMICA	Internas		
	Externas		