

POR DÓNDE EMPEZAR

Gracias por descargar la herramienta de POR DÓNDE EMPEZAR de Psychology Bureau. Por favor lee las instrucciones para sacarle el máximo provecho.

Cuando se trata de nuestras mentes, es muy común sentirse abrumadx y no saber realmente por dónde empezar o si podría irnos bien un poco de apoyo profesional. De entre un montón de cosas que podemos hacer para calmar un poco estas mentes, he creado esta herramienta gratuita para ayudarte a decidir cómo empiezas.

La primera parte está pensada para ayudarte a reconocer qué es lo que está pasando. Al escribirlo, permitimos sacarlo de nuestras cabezas ni que sea por unos instantes.

La segunda parte pretende ayudarte a evaluar de forma consciente si te podría venir bien algo de apoyo o ayuda profesional con la situación previamente descrita.

Puedes usar la herramienta POR DÓNDE EMPEZAR tantas veces como necesites y siempre que tengas una situación difícil de gestionar.

INSTRUCCIONES

1. Busca un lugar tranquilo donde poder sentarte un rato. Puede ser dentro de casa, una cafetería o fuera (campo, playa, bosque, terraza...). Echa un vistazo a tu alrededor y fíjate en todo aquello que conlleve naturaleza: plantas, flores en un jarrón, sonido de la lluvia, rayo de sol...
2. Responde las preguntas de las hojas y siéntete libre de expandirte en tu escritura si así lo sientes. Cuanto más escribas, más sacas de tu mente. No hay respuestas correctas o incorrectas, así que puedes dejarte ir y disfrutar de este momento de claridad.
3. Cuando hayas terminado, tómate un momento para reclinarte y observar lo que has escrito, el trabajo que acabas de hacer.

IMPORTANTE

- Por favor recuerda que esto es solo una herramienta que te puede ayudar en momentos de agobio o cuando no sepas cómo ni por dónde empezar. No se trata de un arreglo mágico que vaya a solucionar la situación con la que estás lidiando.
- Además esta herramienta no está pensada para sustituir ningún tratamiento médico, psicológico, terapéutico o de coaching. Está pensada para ayudarte a calmar la cabeza, aclarar pensamientos y sentimientos y ayudarte a decidir el siguiente paso.
- Si no consigues terminar las preguntas, o te sientes desmotivadx, no pasa nada. Esto es solo una de las muchas cosas que puedes hacer. Si no te es útil, quizás no es lo que necesitas en estos momentos y eso estará bien.

EMPECEMOS

Tras leer estas instrucciones y pautas, estás listx para empezar. Recuerda ser honestx contigo mismx, aguantar con tu malestar no vale la pena ya. Así que intenta relajarte y disfrutar de la herramienta POR DÓNDE EMPEZAR de Psychology Bureau. Si necesitas ayuda, no dudes en contactar conmigo a través del email psychologybureau@gmail.com o via www.instagram.com/psychologybureau, y no dudes en compartir tu experiencia con el hashtag [#startwithpsychologybureau](https://www.instagram.com/psychologybureau) !

Psychology
Bureau



POR DÓNDE EMPEZAR

Cuándo empezó todo

Cuándo suele pasar

¿Qué está pasando?

Qué dices/haces cuando pasa

Dónde ocurre

Hay más personas involucradas



emociones

reacciones

Sentimientos

¿Cómo te está afectando esta situación?



Pensamientos

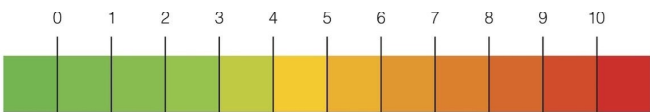
¿Dónde lo notas en tu cuerpo?

La sensación corporal podría ser la emoción volviéndose un poco tóxica



¿Cuán intrusiva es esta situación?

Piensa en el tiempo que empleas en preocuparte por esta situación, cuánto se entromete en tu día a día



Cosas que has intentado para solucionarla

Sí funcionan

No funcionan

¿Se te ocurre una NUEVA forma de abordarla?

Ahora que ya has liberado un poco tu mente, y con suerte la has calmado también



¿Qué quieres o necesitas realmente?

De éstas te puedes olvidar ya

si todavía no se te ocurre nada nuevo, no te preocupes. Recuerda que esto está para ayudar a liberar un poco y siempre puedes pedir ayuda



Considerando ayuda y soporte profesional

PROS	CONS
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*¿Algún
miedo
por
aquí?*



Vamos a meditarlo

*Cierra los ojos por 1 minutos
Inhala aire limpio
cala tus preocupaciones*



BREATHE



Un par de recordatorios

- 1. Acabas de trabajar en tu problema*
- 2. Algo de control tienes sobre él*
- 3. Puedes decidir el siguiente paso*
- 4. Puedes decidir cómo continuar*
- 5. Acabas de cuidar un poco más de tu mente*



*Piensa en estas preguntas:
¿Cuánto más puedo aguantar así?
¿Cómo me va a afectar?
¿Me sentiré mejor aguantando?
¿Qué puedo hacer?
¿Qué quiero hacer?
¿Cómo me puedo ayudar?*



Decidas lo que decidas ahora, no lo tomes como la decisión final de tu vida. Lo más importante es que con la mente despejada puedes probar nuevas alternativas. Tanto si es con alguna de tus nuevas ideas o **recurriendo a ayuda profesional.** Recuerda: LA CLARIDAD VIENE DE LA ACCIÓN.

si recurrir a ayuda profesional es tu siguiente paso, ten en cuenta los siguientes criterios y escoge varias opciones:

- 1. Asuntos prácticos: coste, tiempo, transporte para llegar, trabajo... cualquier asunto del día a día a valorar*
- 2. Sensaciones: indaga sobre los formatos, visita webs, instagram, facebook, y permíte que tu instinto haga su trabajo aquí. Pregúntate si te "da buenas sensaciones".*
- 3. El enfoque y método profesional: indaga sobre la metodología, las técnicas... Infórmate sobre ellos para evaluar si realmente te podrían ir bien para tu problema y tu forma de ser.*

Psychology
Bureau

