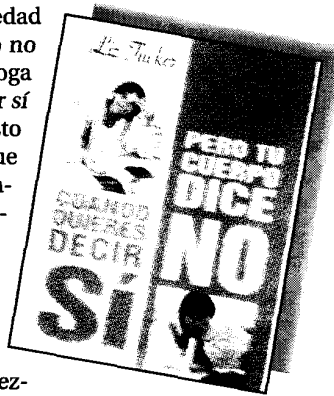




Detecta si tienes estrés y busca una solución

"Una de las principales causas de la ansiedad es ser consciente de que algo va mal pero no sabes cómo cambiarlo", asegura la psicóloga Liz Tucker en su libro *Cuando quieres decir sí pero tu cuerpo dice no* (Urano). Cuando esto ocurre, nos sentimos desgraciados porque nos vemos atrapados en un ambiente negativo y nos frustra no ser capaces de encontrar una salida.

Con el paso del tiempo, parece que aumenta la distancia entre el lugar en el que estamos y el lugar en el que deseamos estar. Por ejemplo, durante la época de exámenes existen más razones para que aparez-



ca la ansiedad y el estrés en nuestras vidas. Sin embargo, hay que tener en cuenta que si se preparan bien los exámenes, aumentarán espectacularmente las posibilidades de éxito y se reducirá el factor miedo al enfrentarse al 'folio en blanco'. Además, si te sientes atascado, eso se reflejará en tu actitud y en tu forma de pensar.

CUANDO QUIERES DECIR SÍ
PERO TU CUERPO DICE NO

Autora: Liz Tucker
Editorial: Urano
Precio: 11,25 euros

¿Quieres saber si tienes estrés?...

SI NO

- ¿Te sientes culpable por ser infeliz en tu vida?
- ¿Te cuesta motivarte?
- ¿Te sientes cansado todo el tiempo?
- ¿Te falta confianza en ti mismo y careces de autoestima?
- ¿Has tenido problemas repetidos durante largos periodos de tiempo?
- ¿Cuándo fue la última vez que te reíste a carcajadas?
- ¿Son las personas que te rodean causa constante de decepción?
- ¿Crees que la vida podría ser mucho mejor si pudieras resolver un solo asunto negativo?
- ¿Experimentas ansiedad y estrés constante?
- ¿Crees que es posible mejorar tu situación?

Si has dicho que...

Si te sientes totalmente identificado con alguna de estas preguntas, coge lápiz y papel y anota todos los motivos que hacen sentirte así y cómo afectan a tu vida. Es importante que contestes con sinceridad a las preguntas porque serán el punto de partida para cambiar tu situación.