

# ¿Estás superestresado?

## PLAN INTEGRAL PARA RECUPERAR EL CONTROL

**L**egaba a las 7 de la mañana y me iba a las 12 de la noche. Me metí en una espiral en la que me encerré sin poder salir". Lo dice Jérôme Kerviel en su libro *El engranaje*, memorias de un trader (Editorial Flammarion, versión en francés), tras haber provocado a la empresa donde trabajaba, Societé Générale, casi 5.000 millones de euros de pérdidas en 2008, al haber efectuado operaciones bursátiles muy arriesgadas. Los tribunales son los que deben juzgar si influyó o no en sus actos la obsesión por el trabajo de este corredor de bolsa, aceptada, según él, tácitamente por la empresa. Y es que, aunque parezca increíble, tú también puedes terminar, por la presión laboral o por tu propia personalidad, viviendo solo para el trabajo. La doctora Roberta Lee denomina este tipo de estrés tan elevado "síndrome del superestrés", el cual provoca que el cuerpo, acostumbrado a funcionar al límite, termine necesitando tensión continua.

**Si crees que es tu caso, comienza ya a combatirlo.** En su libro *El síndrome del superestrés* (Urano), Lee recomienda un plan estructurado en cuatro semanas y basado en plantas medicinales, complementos nutritivos, descanso y alimentación, y también, por supuesto, en recomendaciones para apaciguar la mente. Algunas de estas recomendaciones son (para cada día):

**Hazte las siguientes preguntas:** "¿Qué áreas de mi vida no puedo controlar?", "¿Qué hago cuando mi vida está fuera de control?", "¿Qué me ayuda a relajarme?", "¿Cuáles son mis metas?", "¿Qué es lo que más me gusta hacer y cuándo fue la última vez que lo llevé a cabo?", "¿Qué me ha estresado hoy?", "¿Cómo he hecho frente al estrés?"

**Dedica unos minutos a la escritura libre.** La escritura tiene un efecto terapéutico y sanador. Con o sin intención literaria, es una herramienta poderosa para conectar con nuestra verdad interior. No banalices su poder y dedica cada día un tiempo para escribir cualquier pensamiento que se te pase por la cabeza. Hazlo como te apetezca.

**Pronuncia afirmaciones como estas:** "La abundancia es mi destino y también la deseo para los demás", "Cada día creo y valoro el amor en mi vida", "Estoy en paz conmigo mismo y con el resto del mundo", "Estoy tranquilo y tengo la mente clara".