Cómo GESTIONAR los ESTADOS DE ÁNIMO y las EMOCIONES

Superar la depresión y la

ansiedad para mejorar tu

salud mental

cómo GESTIONAR los ESTADOS de ÁNIMO y las EMOCIONES

Superar la depresión y la ansiedad para mejorar tu

salud mental

ÍNDICE

[Capítulo 1: Introducción](#bookmark1)

[Lo principal que debes saber sobre los estados de ánimo](#bookmark2) [Conociendo el estado de ánimo](#bookmark4) [Capítulo 2: Averiguar de dónde viene el estado de ánimo](#bookmark6) [¿De dónde viene y que causa sus estados de ánimo?](#bookmark8)

[Los estados de ánimo y las emociones](#bookmark10) [Capítulo 3: Estado mental para tomar el control](#bookmark12) [Capítulo 4: Aprende cómo des-estresarte](#bookmark14) [Capítulo 5: La elección de alimentos y bebidas](#bookmark18) [Capítulo 6: Déjate llevar](#bookmark24) [Tómatelo con calma.](#bookmark25)

[Capítulo 7: Beneficios de controlar tus estados de ánimo](#bookmark27)

[¿Cómo puedes controlar tus emociones y lo beneficioso que puede ser?](#bookmark29) [Beneficios de controlar los sentimientos](#bookmark32) [Capítulo 8: Mantenerse motivado mejorará tus estados de ánimo](#bookmark34) [Manténgase motivado cada día, haga ese esfuerzo](#bookmark36) [Capítulo 9: Sigua en el camino del auto-control](#bookmark38)

[Sigue un sistema para mantenerte fuerte mentalmente](#bookmark40) [Pero, ¿Qué ocurre si no puedes soportar esta tarea?](#bookmark42)

[Ayuda psicológica](#bookmark44) [Capítulo 10: Método para controlar los estados de ánimo](#bookmark46) [CONCLUSIÓN](#bookmark48)

Capítulo 1: Introducción

Lo principal que debes saber sobre los estados de ánimo

El estado de ánimo es una de las virtudes más poderosas e increíbles que tenemos las personas. La palabra estado de ánimo, viene de palabras más antiguas, que significan; espíritu, mente, fuerza, ser enérgico y valiente.

También se está refiriendo como un comportamiento o hábito. Por lo cual, el estado de ánimo significa mucho más que estar feliz o estar deprimido, como muchos creen. Los estados de ánimo del ser humano abarcan mucho de lo que necesitas en tu día a día. El espíritu, la mente, la fuerza, la energía y el coraje son todos relacionado con los estados de ánimo que tenemos y su relación con el bienestar.

Por lo tanto, si los estados de ánimo abarcan gran parte del ser humano, y hay

que darle mucha importancia, también debemos darle importancia CÓMO GESTIONAR esos estados de ánimo. SI aprendemos a gestionar estos sentimientos, podemos ser más productivos, evitar caer en depresiones, ansiedad y otros trastornos que afectan a nuestra salud mental y a nuestro día a día de forma drástica. Sigue leyendo, porque más adelante, en este libro, aprenderás cómo tomar el control de las emociones y a entenderlas.

Debes saber, que gestionar tu estado de ánimo es muy complicado, es una habilidad que se desarrolla con mucho esfuerzo, práctica y sobre todo con el tiempo, ya que, para poder gestionar tu estado de ánimo, debes aprender a filtrar tus pensamientos, saber reconocer cuales son pensamientos positivos para ti y cuales negativos, y aprender dejar pasar los pensamientos positivos de nuestra consciencia y dejar ir a los negativos. Esto puede parecer sencillo a simple vista, pero para gestionar esto debemos controlar ciertos factores, en este libro, verás cuales son los factores que influyen en que podamos tener ansiedad, depresión, mal humor constante y demás emociones negativas que nos lastrarán durante el día a día, haciendo que nuestra vida sea más triste a largo plazo si no actuamos y tomamos control de la situación.

Este libro te aportará las herramientas necesarias, los conocimientos y los mejores consejos para mantener tu salud mental en pleno rendimiento, pero obviamente, debes poner de tu parte para lograr esto.

Recuerda que mantener el control de nuestras emociones es difícil, pero podemos llegar a conseguirlo con trabajo duro, actitud y ganas.

TODO LO QUE QUIERES CONSEGUIR ESTÁ EN TI. ESTÁ EN TU MANO.

Conociendo el estado de ánimo

- Los sentimientos se resumen en el estado de ánimo, ya sea que estés feliz o triste, con miedo, enfadado, eufórico o alegre.

- Las emociones y los estados de ánimo están fuertemente enlazados concretamente a la parte del centro de tu cerebro.

- Los estados de ánimo siempre tienen tres cuestiones: cómo se siente uno, el estado actual del cuerpo, y qué acciones realizamos cuando tenemos un determinado estado de ánimo.

- Ciertas vivencias y recuerdos están en gran parte enlazados a la razón por la que a menudo desencadenan tu estado de ánimo rápidamente (por ejemplo, cuando suena una canción y esta te recuerda a un momento de tu vida).

Los estados de ánimo se consideran como estado emocional. Se diferencian de las emociones en que son menos intensas, menos concretas, y es menos probable que sea desencadenada por eventos o estímulos concretos.

Los estados de ánimo también difieren de rasgos de personalidad o actitud. No obstante, dichos rasgos de personalidad como el neuroticismo y el optimismo predisponen a ciertos tipos de estados de ánimo. Alteraciones del estado de ánimo a largo plazo como el trastorno bipolar (personalidad múltiple) y la depresión clínica o ansiedad también se consideran como trastornos del estado de ánimo. Los estados de ánimo son subjetivos, pero a menudo se infiere de los comportamientos y las acciones.

Su pensamiento puede determinar su estado de ánimo, por eso es muy importante controlar los pensamientos que tenemos a lo largo del día.

Sus estados de ánimo están siendo controlados por su pensamiento. Esta es la realidad, algo debe llegar a su mente para ser entendido y procesado antes de que puedas sentir algo.

Por ejemplo, si alguien te insultó en un idioma que no entiendes, con una voz normal y relajada y con buenos gestos, no te enfadarías. Pero si las palabras fueran traducidas, tu estado de ánimo cambiará. Esto prueba que tus emociones preceden de tus pensamientos, de ahí su estado de ánimo.

Con una auto-observación objetiva, sabrás que en realidad no tiene el control total de sus pensamientos, y tampoco de sus emociones. Las prácticas y ejercicios espirituales, están dirigidas a controlar tus emociones y pensamientos, que están siendo controlados por ciertos elementos. Elementos

como los celos, la codicia, egoísmo, y otros elementos de las condiciones humanas en realidad controlan todos tus pensamientos durante el día a día sin que nos demos cuenta.

El peor sentimiento o al menos el que más suele repercutir en nuestro estado de ánimo de manera negativa es la soledad. La sensación de estar sol@ a lo largo de la vida es de hecho una de las más poderosas y peores sensaciones de todas. El poder de esta sensación está oculto a su propia naturaleza, y la mayoría de la gente niega su existencia. Piensa en todas las cosas que quieres o tienes, para ver si al final lo hace o no para asegurar a un amigo, un compañero, o con respecto a los extraños. Como has perdido una conexión o un contacto con tu lado espiritual, has llegado a confiar plenamente en el reino humano.

Tu estado de ánimo se vuelve a veces independiente de tus experiencias. Esta desconexión, la experiencia y el estado de ánimo presenta varios desafíos en su vida cotidiana. El sentido de La confianza en sí mismo y la identidad propia también pueden verse afectadas. Los síntomas como la ansiedad, la euforia descontrolada, o la depresión también afectan a las relaciones, ya sea con tu pareja o tu familia. La desesperanza y la tristeza se vuelven demasiado abrumadoras. El sentido de uno mismo puede perderse si no saben lo que deben esperar de su estado de ánimo, de ahí la importancia de saber controlarlo.

Capítulo 2: Averiguar de dónde viene el estado de ánimo

¿Cuál es realmente la diferencia entre los estados de ánimo y los sentimientos? Ya que los dos de una manera u otra describen tus emociones; la diferencia es sólo el tiempo que durarán.

Más adelante veremos unas definiciones concretas sobre las emociones y los estados de ánimo, pero resumiendo los sentimientos son temporales y pasajeros, lo que significa que son el resultado de la situación actual que eres y pueden cambiar al instante. El estado de ánimo dura horas o incluso días. Los sentimientos de incomodidad generalmente se desvanecen por sí mismos, pero el "mal genio" por el contrario, necesita algunos esfuerzos para cambiar.

¿De dónde viene y que causa sus estados de ánimo?

Los estados de ánimo están siendo originados por los estados psicológicos y físicos. Si usted dice que se siente bien, que probablemente está describiendo la satisfacción o el buen estado de salud.

De la misma forma, si dices que te sientes mal, probablemente estás describiendo tristeza. Desenredar tanto el estado de tu cuerpo como el de tu mente es algo complicado porque se influyen simultáneamente.

Por otra parte, también hay diferentes causas físicas y medios para tus estados de ánimo. Por ejemplo, los bajos niveles de azúcar en la sangre, el hambre o el sueño... todo esto causa cambios en tu estado de ánimo. El nivel de energía de tu cuerpo también causa cambios en tu estado de ánimo y tus emociones. Muchas personas se suelen sentir con energía y más optimista en las últimas horas de la mañana y en las primeras de la tarde, pero menos enérgico y menos optimista durante las tardes y noches.

Hablando a nivel neurológico, el tipo y la cantidad de químicos de tu cerebro llamados neurotransmisores también subyacen a la mayoría de los estados de ánimo.

Aparte, las actividades en las diferentes zonas del cerebro también causan distintos estados de ánimo y distintas emociones. Por último, los cambios hormonales del cuerpo están básicamente vinculados a tus estados de ánimo. Estos cambios generalmente son evidentes en etapas específicas de la vida como la adolescencia (que se producen grandes cambios a nivel hormonal), y la menopausia para las mujeres.

Se ha estudiado que la cantidad de luz ultravioleta actual afecta a los estados de ánimo. Durante la temporada de invierno, cuando el número de horas de luz es menor, algunas personas experimentan depresiones afectivas estacionales.

Debes saber que algunas enfermedades causan ciertos cambios fisiológicos

que a su vez afectan a tus estados de ánimo. También se cree que los trastornos fisiológicos afectan a los estados de ánimo.

• La depresión puede hacer que te sientas desesperado o inútil y puedes perder el placer y el interés en sus actividades diarias.

• Los trastornos bipolares incluyen los anteriores mencionados síntomas mezclados o alternados con sus sentimientos de distracción, autoestima inflada e inquietud.

• Los trastornos de ansiedad causan una sensación generalizada de preocupación e irritabilidad por un largo periodo de tiempo. Hay algunos de los problemas fisiológicos más comunes que suelen afectar a los estados de ánimo.

Los estados de ánimo y las emociones

¿Qué significa estado de ánimo? ¿Qué significa una emoción? ¿Qué diferencia hay entre un concepto y otro?

• Estado de ánimo: el estado de ánimo es una actitud o

disposición en la vida emocional. No es una situación emocional transitoria. Es un estado, una forma de permanecer, de estar, cuya duración es prolongada y destiñe sobre el resto del mundo psíquico.

• Emociones: las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del

individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante.

Es muy importante saber las definiciones de estado de ánimo y emociones antes de empezar a usarlas como terminología en este libro, ya que, muchas veces, se confunde un termino con el otro o pensamos que los dos términos significan lo mismo y no es así.

Los estados de ánimo principalmente implican más que la emoción. Traen consigo distintos cambios en tu juicio, pensamiento, acciones durante nuestra vida cotidiana, y también a nivel físico. De hecho, los diferentes trastornos del estado de ánimo no son trastornos emocionales.

En términos de trastorno del estado de ánimo, una persona pierde su capacidad de ver las emociones en perspectivas y actuando

sabiamente contra ellas.

Los trastornos del estado anímico básicamente interrumpen las conexiones esenciales entre el centro de acción del cerebro y el centro emocional. Estas dos partes de tu cerebro son conectadas, por eso tus juicios y acciones están influenciados por tus emociones. Cuando esa conexión ha sido interrumpida por un estado de ánimo específico de un trastorno, una persona puede actuar o no actuar.

Lo que quiere decir, que el estado de ánimo interviene con tus acciones, por lo que dependiendo de cuál sea tu estado, así serán las acciones que realices mientras estés en ese estado.

Capítulo 3: Estado mental para tomar el control

Su estado de ánimo actual, de una manera muy significativa, se considera su vida. Los estados de ánimo predominantes establecen el nivel y ritmo de su vida. Si tus estados de ánimo son predominantemente contento, feliz, o cualquier otro estado de ánimo positivo, la posibilidad es que dirá que estás teniendo una gran vida. Pero si tu estado de ánimo es predominantemente negativo, puede derivar a depresiones, cabe recalcar, que, en caso de estar en situación de depresión, ansiedad, o cualquier estado que interrumpa su normal ritmo de vida, se debe acudir a un médico profesional.

¿Qué tipo de estado de ánimo tienes ahora?

¿Por qué estás en este estado de ánimo en concreto ahora mismo?

¿Te preguntas o te has preguntado alguna vez de dónde viene este estado de ánimo?

¿Eres capaz de controlar este estado de ánimo y hasta qué punto?

De acuerdo con varias investigaciones de psicología positiva y en otros

campos relacionados, puedes realmente tomar el control sobre tus estados de ánimo, aprender a ser más optimista, aprender a controlar los pensamientos negativos, ser aún más feliz, y así vivir una vida mucho más tranquila y feliz, una vida mejor que quieres para ti mismo. Hazte cargo.

Hay 3 maneras de que los estados de ánimo sucedan, sin que lo sepas, si algo sucede, ya sea bueno o malo, y porque eliges toman el control de su estado de ánimo y lo cambian deliberadamente.

Ten en cuenta, que desde por la mañana, cuando te despiertas, el estado de ánimo ya está presente, y puedes despertar con energía y ganas de afrontar el día, o con ganas de darte la vuelta y seguir durmiendo en la cama, aunque no tengas sueño porque te encuentras cansado, triste, sin energía. Si despiertas triste, hay varias opciones que puedes realizar para intentar cambiar la actitud a positiva y mejorar el resto del día, como poner música alegre mientras desayunas y comer alimentos ricos en vitaminas y nutrientes que nos den energía.

Si no intervienes con esto, estarás sin energía todo el día y también puedes crear una situación estrés. Entonces, ¿Cómo vas a controlar tus estados de ánimo y ser una persona más feliz?

La mayoría de la gente tiene el hábito de ponerse de mal humor desde el primer momento del día por cualquier tontería. Preocuparse, arrepentirse y autocriticarse son tres de estos pensamientos. Si te ves haciendo este hábito de pensamiento negativo, DETÉNGASE. No siempre te castigues por

algunas cosas simples que has hecho Podrías considerar decirte a ti mismo

que no debes perder el tiempo culpándote por cosas simples, en vez de pensar en algo mucho mejor. Recuerda, cualquier cosa progresará si continúas adelante y te alejas de los pensamientos negativos.

Concéntrese en los pensamientos positivos... Debe crear una disciplina de pensar sólo en pensamientos positivos.

Adquiere el hábito de apreciar y reconocer a la gente y las cosas a tu alrededor. Visualiza tu futuro positivo. Dedica tiempo a pensar en los pensamientos positivos.

Frases como "No puedo..." pueden afectar tu estado de ánimo, reemplaza esto por "Puedo..." o incluso "Elijo..." y notarás una diferencia en cómo te sientes.

Capítulo 4: Aprende cómo des-estresarte

Hay ejercicios y métodos que debes aprender para que estés saludable y controles tus cambios de humor por ti mismo.

Primero, antes de nada, debes saber que el estrés es algo natural y es una faceta necesaria de su vida y su día a día.

Sientes estrés cuando te sientes amenazado, asustado, o cuando sientes que algo está causando que te sientas desequilibrado o inestable. Es algo completamente normal.

Segunda cosa que debes saber; necesitas saber que demasiado estrés puede ser peligroso para su salud, como dice un buen dicho “El veneno está en la dosis”. Esta es la razón por la que deberías aprender a regular el nivel de

estrés, esto es muy importante y beneficioso.

Por suerte, hay un montón de cosas sencillas para hacer todos los días en orden para que tu mente se relaje en esas situaciones de estrés. A medida que tu mente se libera, tu cuerpo se recuperará y se sentirá más tranquilo.

Respira hondo, cierra por un momento los ojos y cálmate...

Ciertas actividades como caminar o pasear pueden ayudarnos mucho, sobre todo si se trata de lugares tranquilos, alejados del centro de la ciudad, como el campo, la montaña... Tú aléjate, camina, y da un paseo por ahí fuera...

Sin edificios y oficinas. Aléjate, respira hondo, y concéntrate en cosas relajantes fuera del entorno de estrés. Concéntrese en los pájaros cantores, esa graciosa señora que habla en el teléfono, cómo las hojas soplan con el viento. Salga, márchese por un rato, y enfócate en algo mucho mejor.

Mientras meditas, estás forzando a tu mente a soltarse, enfocarte en algo aparte de tu propia respiración. Todas las personas luchan por dejar ir las cosas y despejarse, especialmente cuando estas cosas generan estrés, como el exceso de trabajo o estudios y no pueden encontrar una solución para ello.

Puedes meditar y verte a ti mismo ir a un "lugar feliz" o se centran en cómo tu cuerpo inspira y exhala el aire. El objetivo de la meditación es para hacerte sentir mejor. La meditación no tiene un horario fijo ni establecido, hazlo cuando lo veas necesario. En realidad, puedes meditar durante minutos, u horas y es igual de calmante y efectivo.

Escuchar música relajante o tal vez su canción favorita:

La música puede modificar tu estado de ánimo; puedes llorar con ella, puedes cantar con ella, te hace sentir mejor. Siempre que te sientas deprimido, escucha tu música favorita y alegre. Dondequiera que estés, la música puede llegar a ti. Esto es de hecho una de las mejores y efectivas formas de des estresarse.

Tomar un poco de té de hierbas puede ser eficaz cuando la gente está estresada, lo menos que debes tomar es cafeína, así que evita esa lata de refresco o esa taza de café caliente. Opte por beber té de hierbas, la manzanilla es genial, especialmente si quieres relajarte, y también lo es la Tila, Valeriana y el té de menta.

Respira.

A veces, todo lo que necesitas es una larga y profunda respiración, respira profundamente. Inspira lentamente y exhala. El oxígeno en realidad ayuda a tu cuerpo a relajarse, evitar sensación de ahogo y abrirse, re-energizándolo en orden para que enfrentes tu día con una buena mente clara.

Controlar tus estados de ánimo y pensamientos también es controlar tu nivel de estrés. A medida que aprendes cómo des estresarse, también aprenderá a controlar su estado de ánimo. Con des estresarte, no sólo estás fomentando un cuerpo sano, sino una saludable mente también.

Capítulo 5: La elección de alimentos y bebidas

La nutrición es un factor muy importante, no solo para la salud física, sino también para la salud mental, ya que nuestro cerebro, músculos, y órganos necesitan una serie de nutrientes y vitaminas para funcionar correctamente. En el momento que nuestro cuerpo no obtiene los nutrientes necesarios, este no rendirá al 100%, y esto puede repercutir a que estemos más cansados, nos estresemos más fácilmente y nos agobiemos más rápido de lo “normal”.

Se sabe que, al comer alimentos específicos, tu humor podría empeorar. Así que, para mejorar tu estado de ánimo, ¿Qué alimentos sí deberías comer? ¿Qué alimentos debería evitar?

"Come estos alimentos saludables", "evita comer esos alimentos", "subirás de peso por comer eso”, y “hay demasiada sal, azúcar o calorías en esas

comidas”. Bueno, seguramente, has escuchado muchas advertencias contra los alimentos que comes.

La mayoría de la gente es adicta a comer comida rápida cada vez que quieren mejorar sus estados de ánimo y sentirse mejor, para muchos es costumbre. Bebidas y alimentos como helados, chocolates, café, las patatas fritas, el alcohol y los alimentos procesados son fácilmente accesibles en casi todas partes para te tranquiliza cuando estás estresado, aburrido o de mal humor. Aunque, hay alternativas más saludables y mejores para nuestro estado de ánimo.

CUIDADO...

Lo que ocurre cuando comes comida chatarra es tu estado de ánimo neurotransmisores, serotonina, dopamina, GABA o gamma amino butírico ácido, y la norepinefrina están siendo estimulados de forma artificial, y agotando nutricionalmente los que conducen a los desequilibrios de tu cuerpo. Además, esto puede conducir a problemas de salud críticos tanto física como mentalmente; resistencia a la insulina, problemas de tensión, fatiga por la adrenalina, depresión, ansiedad... son sólo algunos de los problemas que nos puede ocasionar a largo plazo la comida basura.

Por lo cual, es una gran idea para usted para eliminar todos estos alimentos de su dieta. Empiece sustituyendo estos alimentos por alimentos sanos no procesados que puedan definitivamente te alimenta con las enzimas y nutrientes esenciales que tu cuerpo requiere para crear muchas hormonas de "bienestar". ¡Esto es totalmente cierto y demostrado!

Plátanos.

Los plátanos son ricos en magnesio y potasio, lo que ayuda a reducir la ansiedad y mejorando el sueño.

Alimentos de hoja verde.

Como la acelga, el brócoli y las espinacas son ricas en ácido fólico, un nutriente que ha demostrado ser eficaz para aliviar la depresión y reducir el cansancio.

También son ricos en antioxidantes, muy interesantes ya que protegen tus células cerebrales contra los radicales libres que afectan a tu estado de ánimo y consumen tu energía.

Nueces.

Alto contenido de magnesio y serotonina. Contiene Omega 3.

Estos frutos secos ricos en antioxidantes son un estimulante instantáneo del estado de ánimo.

Los cítricos (vitamina C).

Ayuda a formar colágeno, ideal para huesos y tendones. 100% antioxidante.

En cuanto a la depresión: ayuda a formar neurotransmisores y mejora la depresión estacional. Aumenta la salud de nuestra vista y previene las cataratas. Previene la arterioesclerosis y ayuda a reducir los niveles de colesterol.

Semillas de girasol.

La semilla de girasol es una buena fuente de magnesio y folato, que ayudan a regular y mejorar el estado de ánimo.

Aguacates.

Los aguacates proporcionan gran cantidad de grasas saludables que pueden mejorar tu estado de ánimo, emociones y hacerte sentir más feliz a medio y largo plazo. Tienen un alto contenido de triptófano, junto con ácido fólico y vitamina B, que a su vez ayuda a su cuerpo a convertir el triptófano en serotonina "sensación de felicidad".

Cacao.

El cacao es prácticamente chocolate, pero en su estado natural, en bruto, no tienen cafeína ni exceso de azúcares, sin procesar, y tienen el nivel más alto de antioxidante. Pero también aumentan muchas hormonas que ayudan a sentirnos mejor, como serotonina, triptófano, y PEA o feniletilamina.

Como ves, la alimentación es sumamente importante para nosotros, para nuestra salud física, y, sobre todo, para nuestra salud mental, ya que en este libro nos centramos en cuidar nuestra salud mental, nuestras emociones, nuestros estados de ánimo, nuestros pensamientos y demás factores que influyen directa o indirectamente en nuestra felicidad, debes comprender, que la alimentación es primordial si quieres sentirte bien a corto, medio y largo plazo.

En cierto modo, este capítulo hace referencia al dicho de “somos lo que comemos”, y efectivamente esto es así, ya que, si comemos comida basura, alimentos procesados o frecuentamos restaurantes de comida rápida, nuestro cuerpo comenzará a ganar grasa, nuestras arterias se llenarán de colesterol y nuestro estado de forma será un desastre que nos lastrará en el día a día. Pero, por el contrario, si comemos sano, alimentos sin procesar, con alto contenido en vitaminas y minerales, nuestro cuerpo estará en forma, tendremos un buen nivel de masa muscular y estaremos más ágiles para llevar nuestro día a día.

Con la salud mental pasa igual, nuestro cerebro, no funcionará igual si tiene todos los nutrientes y vitaminas que necesita para funcionar que si no los tiene. Esto se verá repercutido en las hormonas que libere nuestro cerebro dependiendo de la alimentación (y otros factores).

Recuerda siempre comer sano, tanto para tu físico como para tu mente, no descuides ninguno de los dos bajo ningún concepto.

Beneficios de una buena alimentación:

- Mejora notoriamente tránsito intestinal. La fruta, verdura, y cereales

integrales, ayuda para cubrir la cantidad de fibra diaria necesaria. Esta, además de mejorar el tránsito intestinal y regular su equilibrio, reduce el riesgo de ciertas enfermedades como las cardiovasculares o algunos tipos de cáncer

Llevar una dieta saludable y equilibrada en grasas, ayuda a mantener mejor el peso y mantenerlo estable a largo plazo.

Mejora notoriamente el sistema inmunológico con un gran aporte de vitaminas y minerales. Ya que el sistema inmune está directamente relacionado con los nutrientes, tener una gran alimentación adecuada hace que este se defienda de manera más eficiente de las bacterias y agentes dañinos. De esta forma evitaremos infecciones.

Evita tener en la actualidad o en un futuro problemas serios de corazón, ya que una buena alimentación evitará que tus arterias se saturen por el colesterol. Las dietas des-equilibradas elevan los niveles de colesterol y glucosa pudiendo ser muy negativo para nuestra salud cardiovascular y el desarrollo de diabetes (tipo 2). La dieta sana y equilibrada reduce la posibilidad de padecerlos o sufrir estas enfermedades a medio y largo plazo.

El cerebro, realiza sus funciones correctamente con los nutrientes adecuados, necesita determinados nutrientes a diario, por lo que una dieta saludable y equilibrada, ayuda a su correcto funcionamiento.

Regula la tensión arterial. Una dieta abundante en frutas y verduras puede ayudarte a evitar ciertos problemas de tensión.

El estado de ánimo mejora notablemente con una dieta sana y equilibrada. Los siguientes nutrientes: el hierro, ácido fólico, algunas vitaminas del grupo B o el Omega 3 ayudan a nuestro estado de ánimo.

Las dietas variadas, aportan la cantidad que necesitamos de estos minerales y nutrientes y mantiene en equilibrio el estado de ánimo.

Capítulo 6: Déjate llevar

Todos tienen días malos y todos tienen días buenos. Ambos estados en realidad pasar y ambos pueden volver, pero en diferentes circunstancias y maneras. La vida es definitivamente un equilibrio entre la oscuridad y la luz. Muchas veces podemos comprar la vida con el dicho de “una de cal y otra de arena”, ya que muchas veces parece que va todo bien y de repente, una mala noticia, un mal día, una mala discusión con un ser querido y demás problemas que pueden surgir en nuestro día a día. Esto es completamente normal. La verdadera felicidad no sólo proviene de estar involucrado o apegado a sus buenos días, así como por temiendo tus días malos, pero aceptando realmente que estos dos son partes de tu vida.

Cuando aceptes esto, serás capaz de ver la vida de una manera mejor y equilibrada perspectiva, con ecuanimidad esencial, disfrutando de todos los días buenos, aprendiendo a ser más fuerte gracias a sus días difíciles, y apreciando el hecho de que ambos días buenos y los días malos tienen un

papel igual en tu vida. Todo es necesario, sin lo malo no apreciaríamos lo bueno.

Tómatelo con calma.

Hay veces en las que tus días difíciles duran mucho más tiempo, parecerá que son eternos. Y a veces, estos días malos pueden durar semanas, meses o incluso hay malas rachas que nos pueden durar años, esto es muy normal cuando hay una ruptura de pareja o fallece un familiar, ya que esas situaciones, crean heridas que tardan mucho en cicatrizar, pero debes sacar coraje y convencerte a ti mismo de que eres más fuerte que cualquier mala racha que venga. Tu eres el dueño o dueña de tu vida, tu puedes decidir por encima de toda la actitud con la que ves los problemas, tómatelo con calma, respira, tomate el tiempo que necesites, pero convéncete de que todo va a pasar y la situación actual mejorará.

La esperanza es lo único que te hará avanzar en estos tiempos, pero si has estado en este estado de tristeza por tanto tiempo, entonces la esperanza puede parecer imposible de encontrar y de recuperar, pero la esperanza siempre está ahí, sé fuerte y confía en ti mismo, tu eres tu mejor amigo y la persona la que más tienes que cuidar.

Por lo cual, es durante estos tiempos cuando incluso los más pequeños pasos e ideas son necesarios para que encuentres una nueva esperanza, te dejes levantar de nuevo, y encuentres la felicidad en tus días. A veces, estas pequeñas cosas pueden servir para ser un gran catalizador que ayudar a cambiar las cosas. Al encontrar razones para levantarse de la cama cada día y seguir luchando, y empezar tu día, aunque parezca un desafío para ti, tienes que ser amable y generoso contigo mismo. Trata de aceptar que tal vez ahora mismo, sólo eres competente para tomar pequeños pasos.

Hay algunos ejercicios que pueden ayudarle a aumentar la autoestima y

felicidad:

- Haga una lista de sus mejores cualidades. Sí, en realidad tienes muchas. Reconocer todas las partes positivas y las cosas buenas de uno mismo, sin referencias a las cosas negativas que ves sobre ti mismo, no permitas la negatividad en tu vida.

- Aproveche si tiene un día libre, como un domingo, por ejemplo, para quedar con alguna amistad y tomar un café y charlar sobre cómo ha ido la semana. Es importante no descuidar a los amigos cuando estamos pasando por un mal momento, hablar con ellos puede ayudarnos a desahogarnos.

- Vaya a un lugar relajante, especialmente un paisaje natural, campo, montaña, playa... esto ayudará a la relajación.

- Practicar deporte siempre es una buena opción para acabar más relajados y felices. Salga a correr, caminar, o si puede permitírselo, vaya al gimnasio y realice ejercicios con pesas. El deporte libera hormonas como las endorfinas (sustancias que aumentan el estado de bienestar y disminuyen la sensación de dolor emocional).

- Practique algún hobbie, como coleccionar algún objeto de interés u otros más simples como películas y series que le mantenga distraído.

- Escuche canciones alegres que le gusten, que le suban la autoestima, que le recuerden a tiempos mejores.

- Póngase metas a corto, medio y largo plazo. Tener ciertos objetivos puede despertar la ambición de una persona y mantenerla más contenta.

- Si tienes buen trato con la familia, hazles una visita, pasar tiempo con familiares ayuda a reducir el sentimiento de soledad y ansiedad. Ellos siempre estarán ahí.

Lo cierto es que, hay muchas pequeñas acciones y cosas que puedes hacer para dejarte llevar por un poco. Todo lo que necesitas es algo de motivación y coraje. Recuerda que, la felicidad es una elección, tu elijes ser feliz o no, así

de simple.

Capítulo 7: Beneficios de controlar tus estados de ánimo

Este capítulo es muy necesario para ti, para que usted entienda la importancia de controlar su estado de ánimo correctamente, sus pensamientos y sus emociones día a día. Es una habilidad que te beneficiará diariamente.

Recuerda, que puedes empezar desde ya a practicar los consejos y ejercicios que veas en este libro, no tienes por qué esperar a leer el libro entero, simplemente cualquier consejo que creas puede serte útil, ponlo en práctica desde el minuto 0. Como ya sabes, esto lleva tiempo.

Por esto conviene que empieces cuanto antes, cuanto antes cambies tu actitud y controles tus sentimientos antes empezarás a ver la vida de otra forma, con otro color, con más sentido y serás más feliz.

¿Cómo puedes controlar tus emociones y lo beneficioso que puede ser?

Comprender cómo manejar sus estados de ánimo y emociones, tanto por el aprendizaje para tomar el control de sus estados de ánimo y entender los estados de ánimo de otras personas, para que trabajes bien con ellos, puede en realidad propulsar tu propio éxito, incluso te sorprenderás a ti mismo.

Si piensa que no está mejorando su inteligencia emocional, que esto puede estar fuera de su alcance, ya que los estados de ánimo son naturales y

no controlas cómo otras personas te hacen sentir, déjame decirte que es mentira, claro que puedes y te ayudará bastante.

El ejercicio más poderoso que debes hacer y ejercitar para controlar las emociones es el siguiente:

Como ya sabrás, las emociones surgen dependiendo de nuestros pensamientos, si nuestros pensamientos son negativos, estos despertarán emociones negativas, y si nuestros pensamientos nos positivos, estos despertarán emociones positivas, es muy sencillo de entender, por lo que el mejor ejercicio para controlar las emociones es aprender a diferenciar que pensamiento es negativo y cual es positivo, debemos bloquear los pensamientos negativos y reemplazarlos por algún pensamiento o idea positiva.

Es posible que algunos pensamientos que llegan a nuestra cabeza sean neutros, ¿Qué quiere decir que sean pensamientos neutros? Esto se refiere a que hay pensamientos que no son ni positivos ni negativos y no nos produce un sentimiento en concreto, estos pensamientos no causan problema alguno al menos que sea encadenante de pensamientos negativos, entonces si deberemos bloquearlos.

Es obvio que esto es algo difícil de identificar, pero si consigues bloquear ciertos pensamientos que nos vuelven tristes o depresivos y solo dejar pasar los positivos, esto tendrá la consecuencia de que con el tiempo te acostumbrarás a dejar pasar unos y dejar ir otros y lo harás automáticamente, casi sin darte cuenta, y seremos más felices a largo plazo.

Beneficios de controlar los sentimientos:

Podrás tener el control sobre tus estados de ánimo y emociones, definitivamente no se trata sólo de ser bueno o agradable para los demás, si no de controlar tus propios pensamientos, bloquear lo negativos y dejar libre paso para los pensamientos positivos.

Aprender a manejar tus estados de ánimo y tu inteligencia emocional son una gran habilidad de la que cualquiera puede aprovecharse o beneficiarse si se

ejercita para ello.

Manejar los estados de ánimo y las emociones es una de las muchas cosas que necesitaras aprender si realmente te tomas en serio tu vida profesional y personal.

Considera que es una ecuación: "ganas" más "actitud" es igual a felicidad.

Esta ecuación significa que; Dónde pones la atención y ganas, y cómo exactamente que estás pensando en algo determinará qué acciones será la siguiente.

Hay algunas personas que “expulsan” sus estados de ánimo y sentimientos negativos hacia fuera, así que sus acciones están asociadas la ira y dirigidos hacia la gente que le rodea.

Pero allí son otras personas que experimentarán sus estados de ánimo negativamente hacia adentro, y sus acciones se asociarán a una baja autoestima y poca confianza en sí mismos, y pueden sentirse impotentes, especialmente para imponerse.

El manejo de sus estados de ánimo mejora y desarrolla la comunicación asertiva.

Imagina una persona está enfadada o una persona con poca confianza en sí misma tratando de se vuelven asertivos. Ni la baja autoestima, ni la rabia o la impotencia pueden ayudar a cualquiera a ser asertivo. No obstante, al manejar sus estados de ánimo, y tener una mayor inteligencia emocional puede definitivamente ayudar en la autogestión, control de los impulsos o del estado de ánimo, y confianza que tiene en él mismo.

Y también puede ayudarte a empatizar, ser más tolerante y comprender a las demás personas cuya inteligencia y fuerza emocional no es tan fuerte como la tuya, es decir, gente que no tiene un gran control sobre sus pensamientos y emociones.

Además de todo eso, con mayores habilidades de inteligencia emocional, serás capaz de tener una gran gestión de las relaciones sociales con amigos, pareja, familia, étc. Con esto, serás más confiado contigo mismo y mejorarás en la gestión de sus estados de ánimo, desarrollar sus habilidades para manejar sus estados de ánimo y aumentar la inteligencia emocional requiere herramientas, consejos y técnicas adecuadas para que aprendas a controlar estas emociones como un maestro.

Capítulo 8: Mantenerse motivado mejorará tus estados de ánimo

Aprender a mantenerse motivado para controlar sus estados de ánimo correctamente es un gran factor que puede ayudarte muchísimo a amar tu vida y conseguir ser mucho más feliz a largo plazo, recuerda que esto es una carrera de fondo, que lo importante es tener una vida prospera y plena, por lo que toma estos consejos en serio, ponlos en práctica y no te vengas abajo si ves que no progresa rápido, ya que lo importante es ir progresando al ritmo que puedas.

Todo suele empezar con los pensamientos y los pensamientos llevan a las emociones y estas al estado de ánimo, que luego llevan a acciones y producir resultados variados. Si usted constantemente cree y piensa que no puedes hacer algo, entonces deberías cambiar este pensamiento e idea para que ocurran acciones y resultados positivos. Tus pensamientos son demasiado poderosos, tienen el control sobre ti si les dejas... produciendo las fuerzas motrices detrás de sus acciones. Tu motivación comienza básicamente con pensamientos, por lo que siempre que te enfrentes a un problema, ya sea más grave o un problema cotidiano del día a día, debes repetirte a ti mismo que “TU PUEDES”. Lo que no es real puede parecer real, dependiendo de su estado de pensamiento, ya que afecta a sus percepciones en las experiencias de la vida.

Cuando se está pasando por días difíciles, se tiende a tener menos resistencia hacia los pensamientos negativos, y esto es así porque puede parecer lo más fácil de hacer y requiere que usted, con el menor esfuerzo. Esto es normal; es una parte de tu ser humano. El camino que prefieres y elijes seguir puede llevar a situaciones variadas y escenarios que o bien te ayudan a superar tus problemas y a manejar tus emociones, o en el peor de los casos, desarrollas pensamientos negativos y pesimistas, estados de ánimo que producen resultados no deseados a largo plazo.

Manténgase motivado cada día, haga ese esfuerzo

Sí, es cierto. Los malos humores pueden llevar a los peores escenarios y peores vivencias, pero los buenos humores pueden llevarte a buenas situaciones que agradecerás en el futuro. Es así de sencillo. Así que en lugar de sustituir tu mal día con tu mal humor, ¿Por qué no ver que cada día es el mejor de tu vida y una nueva oportunidad de seguir creciendo como persona y vivir con alegría? Mentalízate de que cada día es una nueva oportunidad, motívate con acciones diarias que te generen ambición y ganas de luchar.

Es esencial que te mantengas muy motivado para manejar tus estados de ánimo para crear acciones consistentes que puedan promover un resultado positivo para usted.

Por lo tanto, debes aprender con el paso del tiempo a identificar qué impulsa tu buen humor y qué impulsa tu mal humor, para eso debes ir

conociéndote a ti mismo. Y recuerda eliminar todas las cosas negativas de tu vida, y mantenerte positivo, esto te ayudará a manejar tus estados de ánimo de manera que lo conviertes en un hábito de ti mismo.

Con esto, la abundancia te bendecirá diariamente. Si realmente quieres que esto suceda, aquí tienes una un plan sencillo pero muy potente. Este es un plan personal de seis puntos que puede mejorar tus estados de ánimo día a día.

- Levántate de la cama en cuanto suene el despertador: sal de tu cama inmediatamente, nada de “5 minutos más y me levanto”.

- Repítete a ti mismo en voz alta: "Hoy va a ser un buen día". Esto te ayudará a empezar el día con una gran energía positiva

- Haz ejercicio: saca un hueco en cualquier momento del día para hacer ejercicio, ya que esto despertará grandes hormonas de tu cuerpo que producen felicidad de manera directa e indirecta.

- Cumplir con tu círculo de amigos o familiares: decir algo bueno y agradable a la gente que te rodea, disfrutar tu vida y fomentar un sentido de gratitud.

- Lee en voz alta algún libro, escucha tu propia voz. Intenta apreciar el sonido de tu voz. En voz alta real y tu cerebro la oirá y a medida que aceptes el sonido de tu voz, te dará seguridad en ti mismo y creará un yo superior estima.

- Bloquea pensamientos negativos: Busca solo pensamientos positivos. Intente evitar personas negativas y toxicas. Te ayudará a centrarte más en las cosas positivas y menos en las negativas.

Por lo cual, mantente motivado en el control de tus estados de ánimo. Con esto, serás capaz de conocerte a ti mism@ y de vivir una vida más feliz.

Capítulo 9: Sigua en el camino del auto­control

Espero que cuando llegues a este capítulo ya tengas claro cómo gestionar tus pensamientos, y lo pongas en práctica, seguramente, tu situación ha mejorado, aunque sea un poco, y si no me equivoco quieres seguir en este camino ¿Verdad? Bueno, seguir por el buen camino, motivado, puede ser una tarea desalentadora para algunas personas y se haga duro, sobre todo cuando estás comenzando. Es esencial para usted conocer la importancia de desarrollar sistemas y técnicas, cómo estar y mantenerse interesado en todo lo que estás haciendo para mejorar tu vida y conseguir ser más feliz, porque recuerda que TU PUEDES.

Sigue un sistema para mantenerte fuerte mentalmente

Establecer un sistema es una de las formas efectivas de mantenerse motivado en la vida. Vale, puede sonar no tan glamuroso, pero al estudiar a la gente con éxito, notarán que todos ellos tienen algún sistema de éxito en su lugar, una rutina, un patrón mental. Es un factor potencialmente importante para crear una vida que realmente quieres, como ya sabes, bloquear los pensamientos negativos debe ser el principal sistema o la principal parte del sistema.

Este es un método poderoso que a menudo se pasa por alto por ser tan simple. Planea con antelación tu próximo día, con esto no pasarás el tiempo preguntándote cuál será tu próximo paso, lo siguiente que harás y cómo afrontarlo. Para decirlo de forma sencilla, estarás golpeando el suelo. Bien, ahora que estás listo para enfrentar tu día...

Pon ganas y pasión, ¿Recuerdas la ecuación de la que hablábamos en capítulos anteriores? Pues esa ecuación debes calcularla cada día. Es mejor ser apasionado y tener ganas por las cosas. Si lo haces, te será más fácil afrontar el día a día.

Pero, ¿Qué ocurre si no puedes soportar esta tarea?

Harías cualquier cosa para evitarlo o posponerlo. Bueno, debes saber que, los perdedores sólo se centran en las cosas placenteras, mientras que los ganadores siempre se centran en los resultados placenteros. Definitivamente es esencial que te concentres en los resultados a largo plazo en lugar de a corto plazo, porque la vida es una carrera de fondo, no lo olvides.

Esto puede sonar tan obvio y simple, sin embargo, esta es la realidad para la mayoría de

gente. Se centran más en la tarea y no en el resultado que puede crear. Pero ¿Y si las cosas no sólo son entretenidas, sino también infructuosas?

Necesitas recuperarte y mantenerte en el camino hacia el auto control de tus emociones.

Aunque las cosas no funcionen como esperas, no tienes que perder la esperanza, eso nunca. Todo lo que necesitas hacer es recuperarte y mantenerte motivado, en el camino de tu vida. Es esencial enseñarse a sí mismo que incluso si las cosas se complican y parece que van a peor o te ves en apuros, nunca debes rendirte. Si te mantienes en el camino, entonces estarás bien. Y aunque puede resultar no ser lo que has planeado que

sea, hay siempre una segunda oportunidad... una oportunidad de

intentarlo una vez más y poder conseguirlo.

Ayuda psicológica

Recibir ayuda psicológica por parte de un profesional siempre es una buena

opción, debes entender que al igual que si nos encontramos mal físicamente (nos duele la cabeza, un brazo, estamos malos...) acudimos al médico, y él nos proporcionará el tratamiento necesario para mejorar, si creemos que nuestra salud mental no está al 100%, debemos acudir a un psicólogo, sin dudarlo, él es un profesional que nos dará las herramientas necesarias para gestionar nuestra salud mental de manera correcta, encontrará cual es el problema que impide que seamos felices y como resolverlo.

Por lo que, si te lo estás pensando, no lo dudes, acude a un profesional que te ayude a superar cualquier mala racha que te esté lastrando en tu día a día, con tu pareja, con tu trabajo, con tu familia o con tus amistades.

Estos son los beneficios que obtendremos acudiendo a un psicólogo:

• Podremos mejorar en Inteligencia Emocional, en resolución de conflictos y ayudar a gestionar mejor otros aspectos como la ansiedad o el estrés

• Mejorar los procesos profesionales y la gestión del trabajo.

• Puede ayudar a las relaciones de pareja y la familia si estas tienen algún problema.

• Aumentar el potencial de las personas, su rendimiento diario, y su propio desarrollo personal gracias al autoconocimiento, la planificación y gestión de actividades laborales, del día a día y la mejora de la motivación propia.

• Aumentar la calidad de vida de las personas que padecen ciertas enfermedades y que tienen ciertos problemas para hacer vida “normal”.

• Mejorar las habilidades comunicativas, de expresión y relacionales de las personas.

• Mejorar las capacidades psicológicas relacionadas con el deporte y la actividad física como la recuperación psicológica tras salir de una lesión, la autoconfianza, el nivel de activación, la energía, la constancia o el trabajo en equipo.

• Diagnosticar y tratar en la superación de diferentes trastornos mentales.

• Mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje.

• Mayor conocimiento de la estructura y funcionamiento de nuestro cerebro, y ayudar a comprender y mejorar funciones cognitivas, como por ejemplo la memoria.

• Mejorar el trabajo en equipo o grupo.

• Afrontar ciertos cambios en la vida de una persona cambios. Estos cambios pueden ser de todo tipo, por ejemplo, personas que quieren salir de la drogadicción.

• Las ayudas psicológicas de un profesional a largo plazo pueden reducir la necesidad de tratamiento farmacológico en ciertos pacientes si se tratan a tiempo.

Capítulo 10: Método para controlar los estados de ánimo

Cada mes de enero, parece que la gente se une para hacer una sola cosa:

Para hacer su resolución de año nuevo. No obstante, hacer propósitos es mucho más fácil que mantenerlos. Las resoluciones en realidad necesitan un cambio en su comportamiento y actitud. Necesitan que olvides lo viejo y le des la bienvenida a la nuevo.

Esta es una de las razones por las que la mayoría de las resoluciones son olvidadas por los siguientes meses, se desvanecen las ideas con el paso el tiempo...

Entonces, ¿Es imposible para ti mantener una resolución? Bueno, aquí hay algunas cosas para considerar.

Primero, es definitivamente algo que todas las personas poseen. Es como nuestros músculos, están ahí, pero es necesarios ejercitarlos diariamente para que se desarrollen. Usa tu fuerza de voluntad para ayudarse a pasar por situaciones difíciles. Saber que eres realmente capaz de hacer cosas increíbles. Ejercita esta capacidad tuya como si fuesen tus músculos y verás de lo que realmente eres capaz de conseguir.

Las resoluciones tienen que ser desafiantes siempre y cuando estés a la altura de las tareas.

Segundo, saber que el cambio es muy difícil de lograr, que no llega de un día a otro, que requiere un gran esfuerzo por tu parte pero que se puede conseguir. Así que, si realmente quieres cambiar algo. Tómate tu tiempo, sin prisa, pero sin pausa.

Tercero, siempre debes centrarte en estar de buen humor porque esto te ayuda en el cumplimiento de sus propósitos. Cuando estás de mal humor, podrías sabotear tus objetivos con un comportamiento destructivo, negativo y tóxico. Así que, ¿Por qué no hacer cosas que te hará reír o pasar tiempo con la gente que amas?

Por último, evita crear resoluciones o propósitos en los que tengas que ser 100% perfecto. Ya que uno es perfecto, todos tenemos virtudes y defectos y debemos aprender a amarnos con nuestros defectos.

CONCLUSIÓN

Espero que cuando llegues a este punto del libro, el final, hayas aprendido ciertas herramientas, técnicas y consejos que puedes poner en práctica desde ya para aprender a ir controlando tus estados de ánimo y tus emociones, además, espero que hayas aprendido la importancia de tener un buen estilo de vida (alimentación, ejercicio...) para mejorar nuestra salud mental.

De ser así, déjame decirte que enhorabuena por ponerte manos a la obra, eso significa que eres un@ valiente y tienes coraje, ganas y actitud exitosa y espero que consigas ser mucho más feliz, y que, si lo necesitas, no olvides que la ayuda psicológica ofrecida por un profesional siempre es una gran opción para mejorar nuestra salud mental.