



**CCL** COACHING CON  
**LAURA**

# 5 PASOS PARA SOBREVIVIR A UN MAL DÍA

# Hola, soy Laura

## Psicóloga , Coach y formadora en Coaching con Laura

Soy Licenciada en Psicología. Una Psicóloga 100% vocacional. Creo firmemente en la importancia de la formación y su valor a la hora de ayudar en la resolución de los problemas de mis clientes. Y también soy Coach, Practitioner en Programación Neurolingüística, y especialista en Mindfulness e Ingeniería Emocional.

Me gusta poner mi experiencia y conocimiento al servicio de quienes necesitáis mejorar o cambiar algún aspecto de vuestra vida. Por eso, he decidido preparar este material de ayuda por dos motivos...

1. Es uno de los puntos en los que más inciden mis cliente. Muchas de las situaciones que trato a diario tienen su origen en lo que denominamos “un mal día”.
2. Porque yo también se lo que es tener un mal día, y si me apuras, unos malos años.

**Si sigues leyendo y descubrirás por qué....**



Trabajé durante años en una empresa como responsable de varios departamentos. Aprendí mucho del mundo empresarial, de mí misma y de todo el potencial que tenía. En ese momento, tenía una familia, un trabajo estable y seguridad económica.

Pero, por dentro, me sentía mal. Hacia todo aquello que se esperaba de mí, pero me había olvidado de ser yo misma. Y esa insatisfacción interna se reflejaba en el exterior, repercutía en mis relaciones y sacaba lo peor de mí.

Imaginaba otra vida.

Y, un día ... *Tomé las riendas..*

*Y cree el método y el programa que hubiese deseado encontrar cuando me sentía perdida.*

Coaching con Laura es un método inclusivo y personal de trabajo en el que se unen la Psicología y el Coaching para la creación de nuevas estructuras emocionales y de pensamiento que te lleven a la acción.

Comprender el “por qué” y el “para qué” de mis comportamientos y los pensamientos y las emociones, que los condicionan, fue toda una revelación.

De pronto, todo tenía sentido y las piezas del puzzle de mi vida, encajaron.

Decidí dar un giro de 180º a mi vida. Y te garantizo que no fue fácil. Aunque si, apasionante.

*Mi lema, “Cambia tus pensamientos y cambiarás tu mundo”.*





# Los 5 pasos

# 1.- Para y observa

## ▷▷ Identificar

El primer paso para salir de un mal día es **desconectar el modo automático** en el que vivimos.

Hay veces que lo que empieza siendo una pequeña molestia o inquietud se convierte en algo estresante que nos saca de quicio y nos hace explotar, y cuando eso ocurre recurrimos a las justificaciones y las acusaciones.

En el mejor de los casos, seremos capaces de ver qué nos está pasando, lo que nos dejará un mínimo de margen de actuación. Y, en el peor, nuestro día irá pasando del gris al negro, sin que podamos hacer absolutamente nada.

## ▷▷ Acción

Parar ▷ Respirar ▷ Observar

## ▷▷ Resultado

Te ayudará a tomar conciencia de lo que está pasando y a coger perspectiva.

*Date  
permiso*

Si te lo permites **descubrirás que puedes aprender mucho de ti y del entorno que te rodea.**

Sobre todo a escuchar y escucharte, a prestar atención a las sensaciones del cuerpo y poder concederle aquello que te está pidiendo.



# Ponlo en práctica



## Para y observa

### *Sólo tres minutos para respirar...*

Deja lo que sea que estás haciendo y cierra los ojos, centra toda tu atención en tu respiración. Siente el aire que entra por la nariz y sale lentamente por tu boca. Deja que todos esos pensamientos que invaden tu mente pasen sin resistirte a ellos.

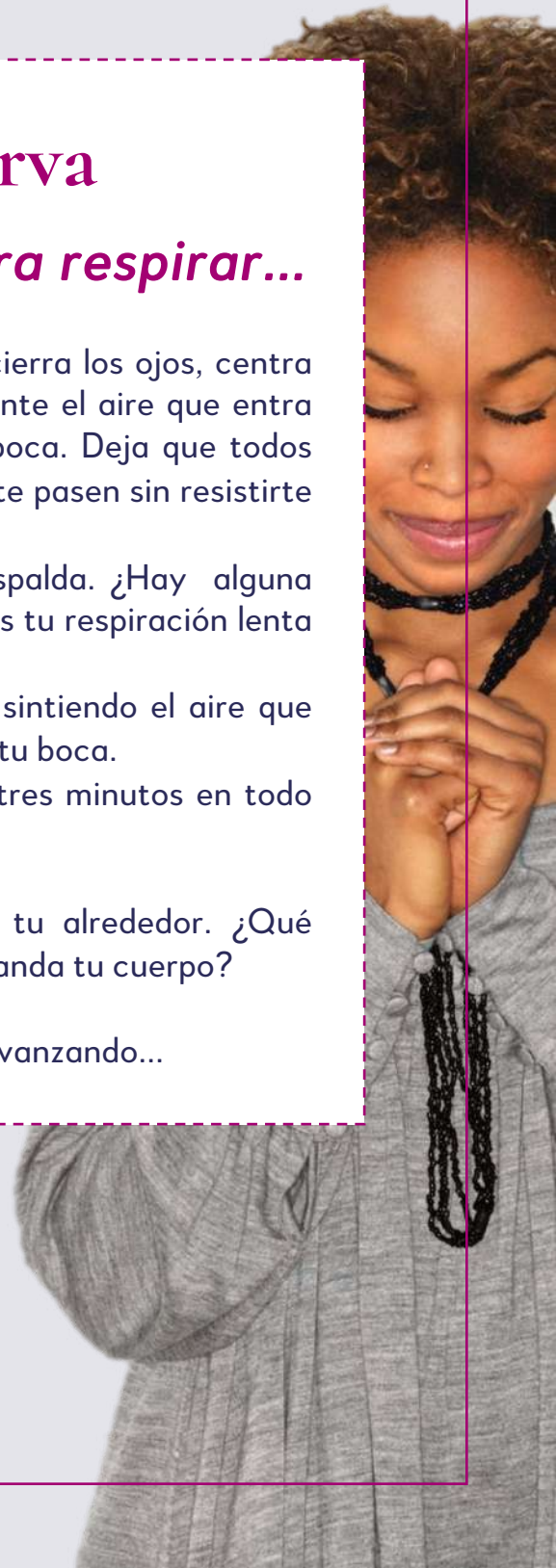
Observa tu cuerpo, tus hombros, tu espalda. ¿Hay alguna parte de tu cuerpo que sienta dolor? ¿Es tu respiración lenta o rápida?

Sigue respirando. Sigue observando y sintiendo el aire que entra por la nariz y sale lentamente por tu boca.

Tomate sólo tres minutos... ¿Qué son tres minutos en todo tu día?

Y ahora... abre los ojos y observa a tu alrededor. ¿Qué sientes, qué piensas., qué señales te manda tu cuerpo?

Solo dos minutos más y puedes seguir avanzando...



## 2.- Revisa tu enfoque

Cuando estamos inmersos en lo que yo llamo un día “N”, nuestro enfoque se dirige hacia todo aquello que nos falta .Ya sea material o emocional.

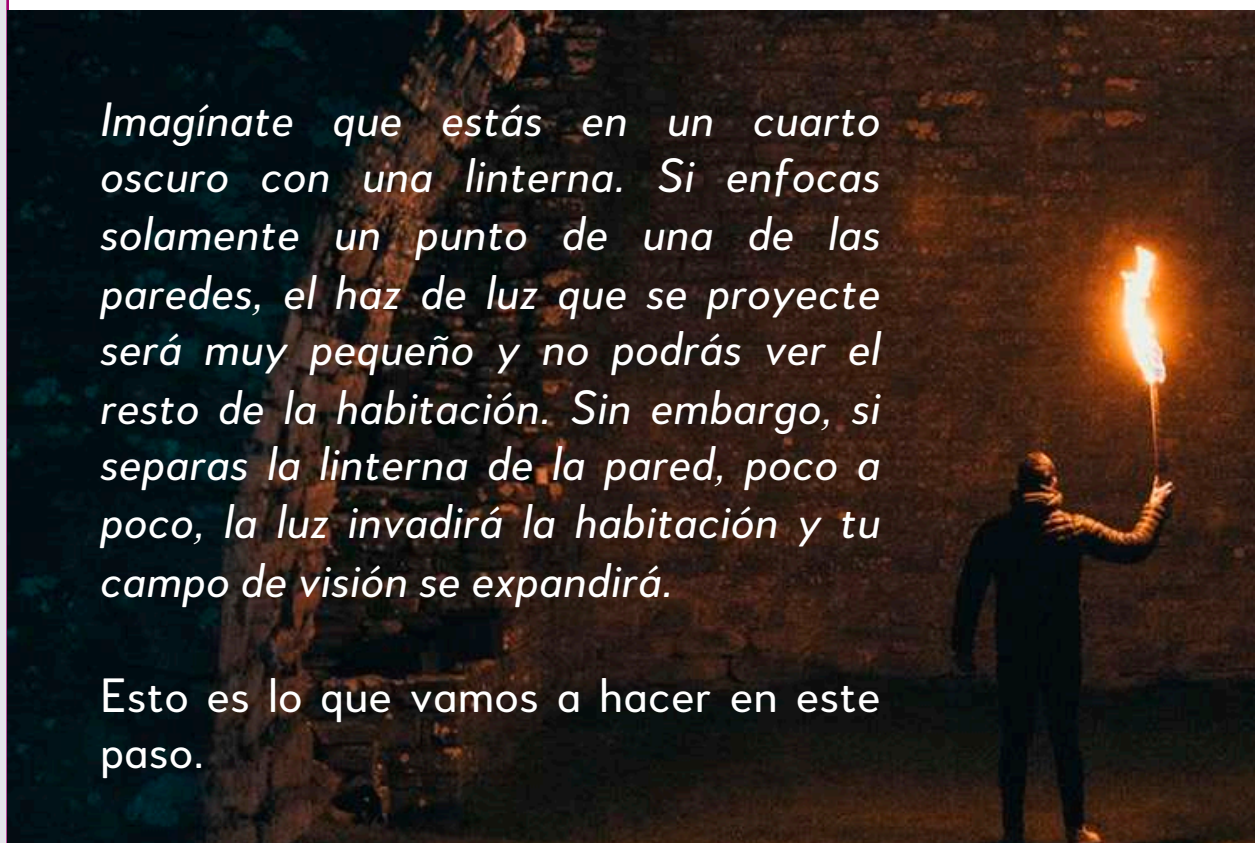
Nuestra mente se convierte en un gran foco que sólo alumbra aquellos pensamientos que, de alguna manera, confirman que estamos teniendo un mal día.

**Y, en consecuencia, todo aquello que sea susceptible de salir mal, saldrá así. Creando en nosotros un gran sentimiento de impotencia y frustración.**

Si has realizado correctamente el primer paso, ya te habrás dado cuenta de esto. Y de que estás viendo la realidad de una manera sesgada.

*Imagínate que estás en un cuarto oscuro con una linterna. Si enfocas solamente un punto de una de las paredes, el haz de luz que se proyecte será muy pequeño y no podrás ver el resto de la habitación. Sin embargo, si separas la linterna de la pared, poco a poco, la luz invadirá la habitación y tu campo de visión se expandirá.*

Esto es lo que vamos a hacer en este paso.



# Ponlo en práctica



## Revisa el enfoque

### ***Presta atención a tus pensamientos***

Revisa esos pensamientos negativos que has observado, los mensajes que te mandan y las emociones que están generando en ti. Recuerda que siempre que sientas una emoción es porque detrás hay un pensamiento.

Ahora, ***pregúntate***

¿Son estos pensamientos realmente ciertos? ¿Es una realidad que en mi día solo hay cosas negativas?

Hasta aquí es fácil, el reto comienza ahora...

***Encuentra, por cada cosa negativa que hayas observado en tu vida, otras dos positivas que también existan en ella.***

Algo sencillo, no te compliques. Ni siquiera tienen que tener relación entre ellas. *Por ejemplo ...*

*“Estoy aquí parada en el metro y voy a llegar tarde al trabajo” (pensamiento negativo).*

*“Mi hija me ha regalado esta mañana una de sus mejores sonrisas” (pensamiento positivo).*

*“Mañana he quedado con mis amigos después del trabajo para tomar una cerveza” (pensamiento positivo).*





## 3.- Pasa a la acción

¿Ya lo has visto, verdad? Eres consciente de todas esas “cosas bonitas” que piensas y te dices en los malos días.

Ahora, ha llegado el momento de pasar a la acción, esta es la mejor manera de cambiar las cosas.

Y es que hay veces que se nos olvida que podemos elegir. Aunque no nos sintamos pletóricos podemos actuar y siempre hay algo que podemos hacer para mejorar nuestro día.

**A lo mejor no puedes cambiar de trabajo, ni a tu jefe. No podrás eliminar el tráfico, pero lo que siempre podrás hacer es cambiar tu forma de interpretar tu realidad. ¡Eres el único que tienes poder para hacerlo!**

Siguiendo el ejemplo del metro.

*El metro está parado en una estación y todo indica que llegarás tarde al trabajo.*

*La tendencia de tu mente será imaginar el sin fin de consecuencias negativas que tendrá para tu día llegar tarde. Algo del tipo... “como tendré que recuperar el tiempo que me voy a retrasar ya no podré ir a hacer la compra a la hora que tenía previsto; tendré que improvisar la cena, otro día más comiendo cosas congeladas; voy a engordar; este verano me despido del bikini... ¿Absurdo verdad? Y, sin embargo, tan real.*

*La opción = Puesto que no depende de ti que el metro funcione, eliges aprovechar ese tiempo muerto para leer un rato (algo de lo que siempre te quejas que no puedes hacer); o llamar a ese amigo que tienes olvidado; contestar esos mensajes pendientes que después no podrás atender... Tu mente no hará que el metro se mueva. Pero, por lo menos, no dramatizarás la situación.*

Sigue leyendo. A continuación, te doy otras ideas de acciones.

# Ponlo en práctica



## Pasa a la acción

*Revisa tus hábitos de vida.  
¿Es posible que los hayas  
descuidado?*

Dormir bien, comer saludable y hacer ejercicio es fundamental para mantenerte activo física y mentalmente. Si tienes un mal día te costará más, pero después lo agradecerás.

Medita

Vete al gimnasio

Date un paseo

Come sano

Descansa si no has dormido.

Queda con amigos

**Haz justo lo  
contrario de lo  
que tu mente te  
pide que hagas**



## 4.- Construye tu nuevo día

A estas alturas ya te habrás dado cuenta de que la frase “lo que mal empieza mal acaba” no tiene por qué ser verdad. Y, aunque no queramos verlo, normalmente tenemos algo que ver con el hecho de estar teniendo un mal día.

Si esto es así, en tu mano está construir algo diferente.

Para hacerlo, trae a tu mente momentos positivos, experiencias agradables y recuerdos que te ayuden a ver todo lo bueno que te rodea. Te ayudará a enfocarte en lo que si tienes y agradecerlo.

**Mira con atención, aprecia lo que hay a tu alrededor y da las gracias por ello y desde ahí ...**

**Da un paso al frente  
y elige construir un  
“día P”.**

**Un día positivo.**





# Ponlo en práctica



## Construye tu nuevo día *Coge papel y boli*

Te invito a que hagas este ejercicio y lo lleves contigo a todas partes, te servirá de recordatorio.

LO QUE SE ME DA BIEN

LO QUE DICEN DE MI  
(cosas positivas)

**YO SOY**

MIS LOGROS

MIS CUALIDADES

# 5.- Suelta el control

Vivimos con esa falsa idea que nos hace creer que podemos o debemos controlar todo lo que nos pasa a nosotros y a los que nos rodean.

Que podemos cambiar todas las situaciones por las que pasamos. Que siempre vamos a tener la palabra perfecta, el pensamiento adecuado y la acción óptima para que la realidad sea tal y como nosotros nos la habíamos imaginado. Sin embargo, la vida es totalmente diferente. En cualquier momento, puede pasar algo inesperado que nos saca de nuestro estado de bienestar y nos obliga a improvisar y a fluir con ella.

Soltar, permitir y fluir con la vida va en contra de todos esos miedos que hemos heredado. Y que nos dicen que lo seguro es sólo lo conocido, lo previsible y lo esperado.

A estas alturas de la película, ya te habrás dado cuenta de que esta concepción de la vida es falsa. Y que, en contra de lo que se podría esperar, querer controlarlo todo te convierte en una persona encorsetada y presa de sus propios pensamientos. Por eso, en este último paso te invito a que hagas justo lo contrario.

No intentes  
buscar  
explicación a todo  
lo que te pasa en  
la vida y **deja a  
un lado la lucha  
permanente.**

Como decía un filósofo de la antigua Grecia: *“Sólo somos responsables de nuestras palabras, conductas, acciones, esfuerzos, ideas y de las consecuencias de todo ello”*. Todo lo demás no es nuestro. Así que... ¡suelta el control!

# Ponlo en práctica



## Suelta el control

### *Practica la aceptación*

*“Acepta. No es resignación. Pero nada te hace perder más energía que el resistir y pelear contra una situación que no puedes cambiar” (Dalai Lama)*

Con este sencillo ejercicio aprenderás a relacionarte con el malestar que genera una situación.

*Coge una piedra irregular, con aristas y llévala siempre contigo.*

*Cada vez que experimentes malestar por un suceso no deseado aprieta en la mano la piedra hasta que se produzca un leve dolor. De esta forma, recordarás que la situación que no te gusta y que no puedes cambiar produce malestar, pero ese malestar no tiene por qué extenderse al resto de los ámbitos de la vida.*

Es un malestar localizado, como el que la piedra produce en la mano, y es tolerable.





## Antes de terminar, una última reflexión.

Un mal día tiene las mismas horas que un buen día.

Mañana volverá a salir el sol. Y, si has conseguido lidiar con las circunstancias y aprender algo positivo sobre ti y tu entorno, habrá merecido la pena.

Mañana será mucho mejor que hoy. O, por lo menos, diferente. Porque ahora, la clave para conseguirlo está en tus manos.



## Y ahora, un regalito

Por ser suscriptor y haber llegado hasta aquí, te propongo culminar este trabajo con **UNA SESIÓN GRATUITA**.

De esta forma, profundizaremos en los ejercicios y podrás hacerme todas las consultas que necesites para comenzar a aplicar estos cambios en tu vida, desde ya.

## ¿Comenzamos?

Al disponer solo de un cupo limitado de horas semanales para estas asesorías, te animo a que reserves **tu sesión de 45 minutos por Skype**, lo antes posible. Puedes contactar conmigo de 2 formas:

✉ [laura@coachingconlaura.com](mailto:laura@coachingconlaura.com)

☎ +34 655 281 331



# ¿Te ha sido útil?... esto es solo el principio.

Tu opinión es importante para mi. Por eso, te animo a que pongas en práctica los pasos y me cuentes tus resultados. Puedes escribirme a [laura@coachingconlaura.com](mailto:laura@coachingconlaura.com)

Y si quieres seguir profundizando o crees que necesitas ayuda personalizada, ponte en contacto conmigo a través de mi web [www.coachingconlaura.com](http://www.coachingconlaura.com) y te daré una respuesta personalizada a tu problema.

También puedes seguir las publicaciones de mi blog. A través de él trato todos aquellos temas que os interesan con mayor detalle. Y, quieres que trate un tema concreto, no dudes en decírmelo y lo incluiré en las próximas publicaciones.

¡Nos vemos en redes sociales!



@Coaching con Laura



@Laura\_ggarcia