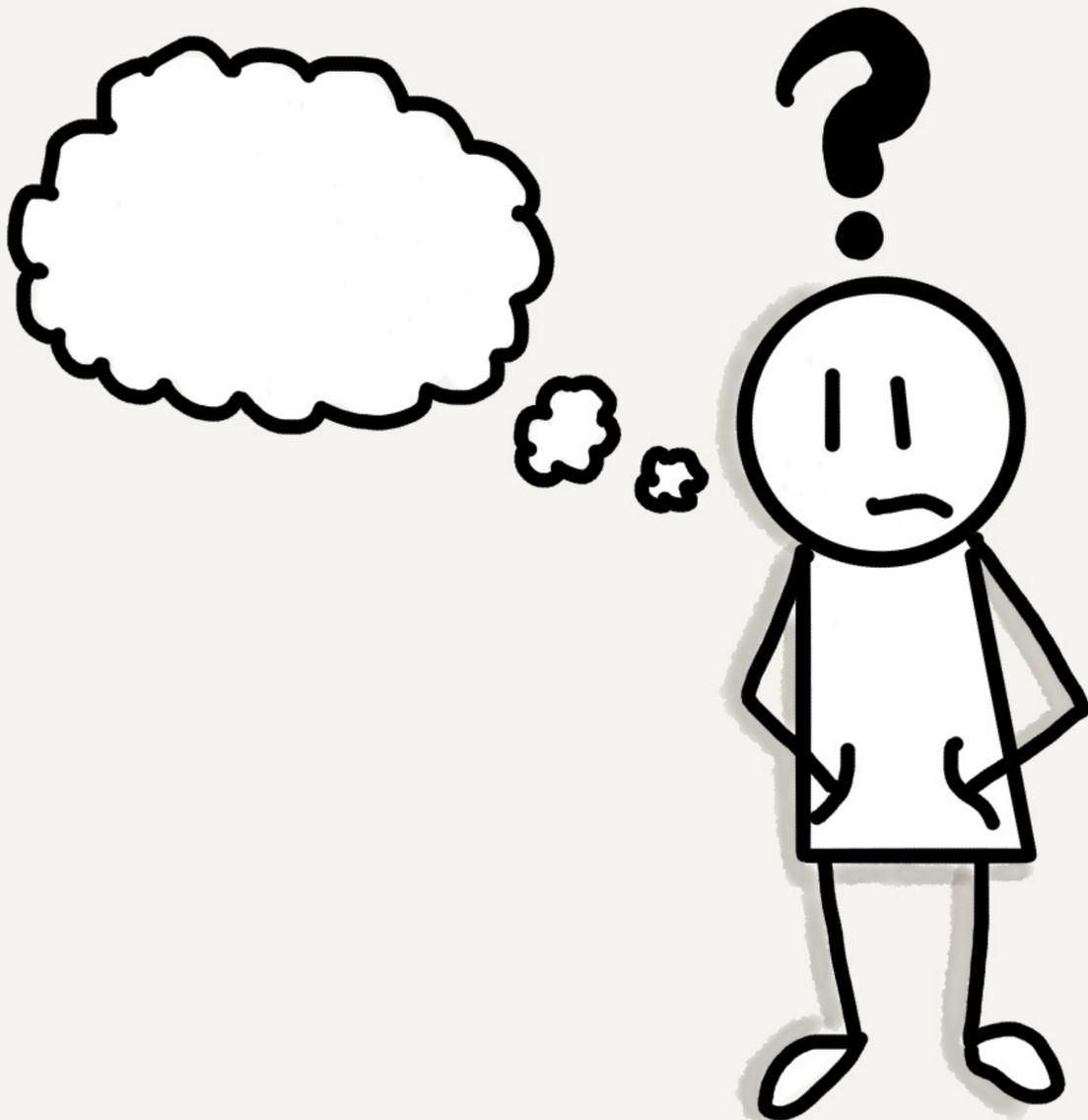


# 5 SECRETOS PARA SUPERAR

## 1 CRISIS EXISTENCIAL



Merce TORRENTE  
Toni ESCABIAS



Activa't  
Coaching



¡CONTÁCTANOS AQUÍ!

COACH'S : MERCÈ TORRENTE  
TONI ESCABIAS



ILUSTRACIÓN: TONI ESCABIAS

(c)- ACTIVA'T COACHING'21

# SI DETECTAS 4 DE ESTOS SÍNTOMAS...

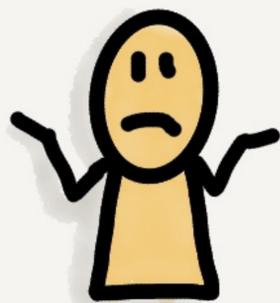


- 


**TRISTEZA**
- 

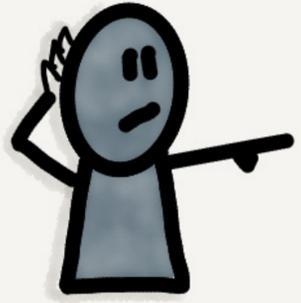

**CANSANCIO MENTAL**
- 


**SENTIRSE PERDID@**
- 


**AGOTAMIENTO EMOCIONAL**
- 


**INSATISFACCIÓN**
- 


**FALTA DE MOTIVACIÓN**
- 


**FALTA DE REALIZACIÓN PERSONAL**
- 


**NECESIDAD DE CAMBIO**
- 


**FUSTRACIÓN**

PUEDE SER QUE TE ESTÉS CRUZANDO CON UNA CRISIS EXISTENCIAL...

CUÁL ES EL SENTIDO DE LA VIDA?

QUÉ ESTOY HACIENDO CON MI VIDA?

QUIÉN SOY YO?

CÓMO PUEDO CAMBIAR MI VIDA?

TENGO EL CONTROL DE MI VIDA?

QUÉ ES LO QUE NECESITO EN ESTA VIDA?

PORQUÉ ME SIENTO ASÍ?

CÓMO ME LIMITA MI MANERA DE PENSAR?



LA CRISIS SUELE APARECER DESPUÉS DE HACERTE ALGUNAS PREGUNTAS EXISTENCIALES...

LA PERSONA QUE SE  
SIENTE PERDIDA...



NO SABE QUÉ CAMINO TOMAR  
EN LA VIDA

# Causas de la Crisis

ENFERMEDAD GRAVE

DIVORCIO o SEPARACIÓN

SÍNDROME NIDO VACÍO

DESPIDO

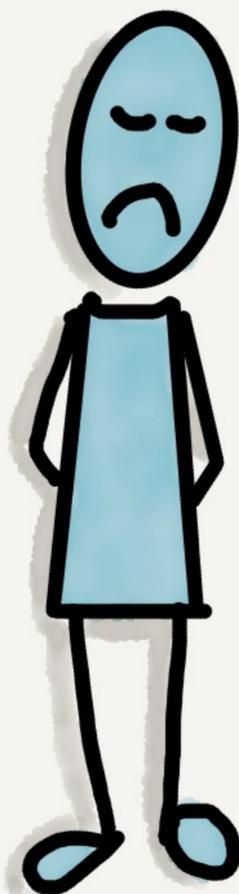
ESTANCAMIENTO LABORAL

PROBLEMAS PAREJA

LLEGADA BEBÉ

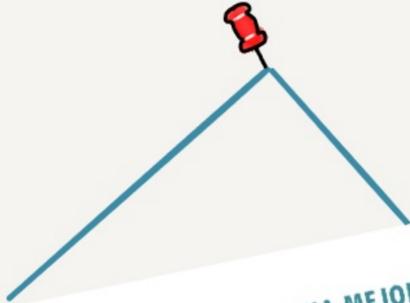
SENSACIÓN SOLEDAD

CAMBIOS BRUSCOS



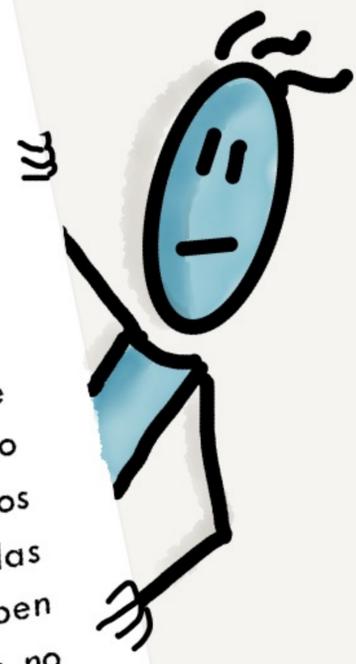
# 10 PASOS PARA SUPERAR UNA CRISIS EXISTENCIAL





✓ **"KAICEN" – PARAR Y PENSAR PARA UNA MEJORA CONTINUA.**

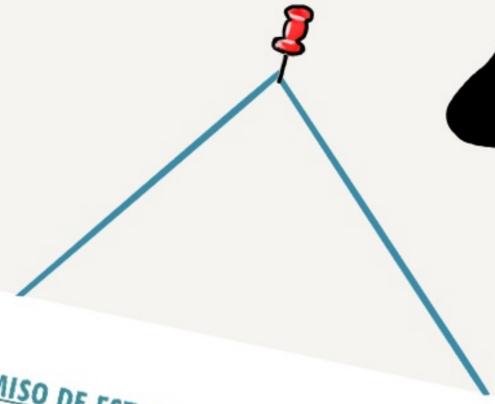
Seguramente te encuentras absorbido por la rutina. Las mismas tareas cada día, los mismos lugares, las mismas personas, etc... Preocupaciones, pensamientos recurrentes y dudas. Para un momento para ser consciente y aceptar la situación. "Para poder llenar una taza primero hay que vaciarla". Tenemos que vaciar de todo lo que está estancado, todo lo que se ha acumulado y no es útil, que nos bloquea, como el rencor, la rabia, la culpa, las creencias limitantes, miedos, ideas que deben ser replanteadas, comportamientos que ya no satisfacen, etc... Debes parar, pensar y vaciar para poder seguir.



**PARAR Y PENSAR**



**2**



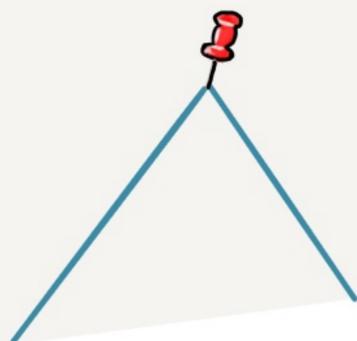
✓ **DARTE EL PERMISO DE ESTAR MAL**

El malestar forma parte de la vida. Nuestras emociones no siguen órdenes ni cumplen nuestra voluntad. No basta con querer cambiar lo que sentimos. Los sentimientos están ahí y no cambian fácilmente. En lugar de luchar contra las emociones negativas, probemos a aceptarlas. No pasa nada por estar tristes, no pasa nada por tener dudas, no pasa nada por asumir que la situación nos ha superado. Acepta que eres humano y por tanto, imperfecto. Observarnos con la mente abierta, sin juzgarnos, porque los juicios siempre terminan por declararnos culpables. Sin esforzarnos en una lucha continua, porque luchar nos agota y nos deja a la deriva.

**DARTE PERMISO**



3

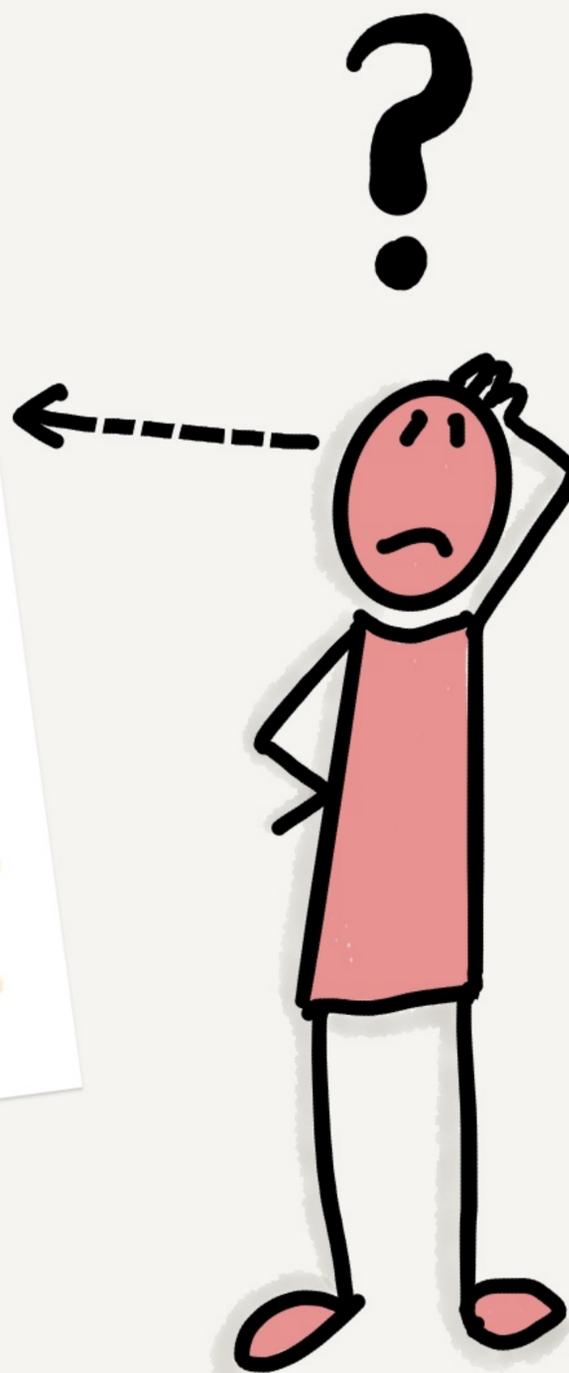


✓ CUESTIÓNATE TUS PENSAMIENTOS.

Todo empieza en un pensamiento y luego, pasa a ser una acción. Esta acción se vuelve un hábito. El hábito se convierte en carácter y tu carácter marca un destino.

Pregúntate cuando tengas un mal pensamiento:  
¿Estás absolutamente seguro de que es 100% verdad?

El malestar deriva, a menudo, más que de tu situación en sí, de la forma en la que interpretamos y de lo que opinamos al respecto. Puede que tu malestar no este causado, por ejemplo, por un fracaso laboral, sino por una creencia tuya, como por ejemplo "Para tener éxito, no puedo cometer errores". Siempre que el pensamiento te frene o bloquee, cuestionate la validez de las creencias que forman la base de tus pensamientos.



# CUESTIÓNATE TUS PENSAMIENTOS

# 4

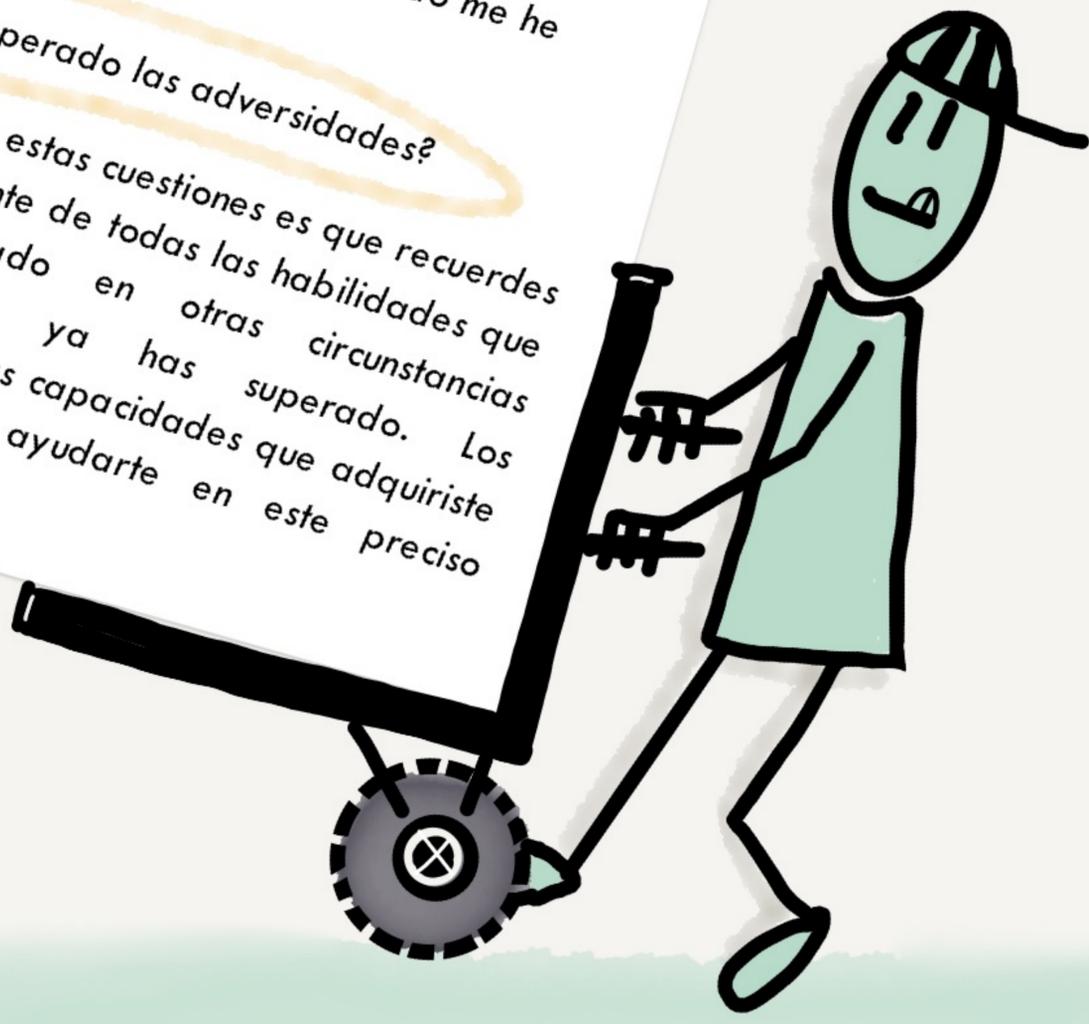
# RECUERDA TUS RECURSOS

## ✓ RECUERDA TUS RECURSOS

Para superar una crisis existencial, necesitas poner el foco en cómo ser más activo ante las dificultades y retos. Recuerda tu actuación ante otros momentos difíciles. Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Qué he hecho anteriormente cuando me he sentido perdido?
- ¿Cómo he superado las adversidades?

El objetivo de estas cuestiones es que recuerdes y seas consciente de todas las habilidades que has desarrollado en otras circunstancias complejas que ya has superado. Los aprendizajes y las capacidades que adquiriste están ahí para ayudarte en este preciso momento.



# 5 RECUPERA TUS AFICIONES

## ✓ RECUPERA TUS AFICIONES

Todos tenemos pasiones, aficiones, formas de pasar el tiempo libre. Cosas que nos dan placer por un motivo misterioso. O por lo menos, ha sido así en alguna época de nuestra vida, como: cocinar, leer, hacer manualidades, bailar, cantar, dibujar, pasear por la montaña, esquiar, coleccionar piedras, sellos, etc...

¿Por qué no recuperas tus antiguas pasiones?

Muchas veces entre la rutina y las obligaciones diarias ponemos en el último lugar de la lista pasar un rato haciendo algo que nos encanta. Nuestras aficiones pueden quedar enterradas bajo la montaña de trabajo, la casa, la familia, etc... Ahora es el momento de dedicar tiempo y esfuerzo a esas cosas que te gustaban hacer.

Cualquier cosa que te haga sentir bien, por pequeña y mínima que parezca, y que misteriosamente encienda tu interés, merece la pena ser recuperada.



# 6 PLANTÉATE UNA META



## ✓ PLANTÉATE UNA META

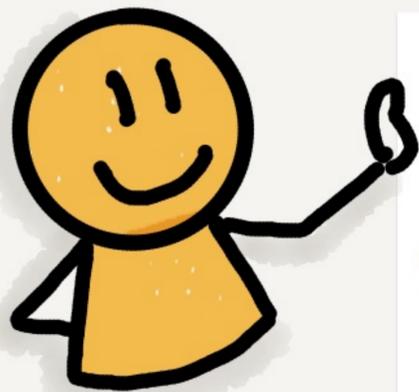
*Para disminuir la desmotivación, encuentra aquello que te haga ilusión realizar.*

*¿Qué propósito te gustaría cumplir? Plantéate un objetivo realista, concreto y a corto plazo.*

*A veces, la motivación no aparece al inicio, sino una vez se ha empezado el camino. Puedes comenzar, aunque, al principio, tu motivación no sea muy elevada. Sin embargo, ten en cuenta que tampoco debes forzarte. Si no estás preparado, es decir, si no es el momento, no pasa nada. Escúchate, respétate y tómate tu tiempo.*

# 7

# CONÓCETE



## ✓ CONÓCETE

El autoconocimiento es la herramienta clave y esencial cuando hablamos de conseguir nuestras metas, propósitos y materializar los deseos personales.

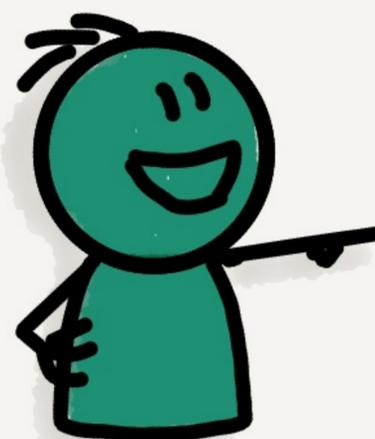
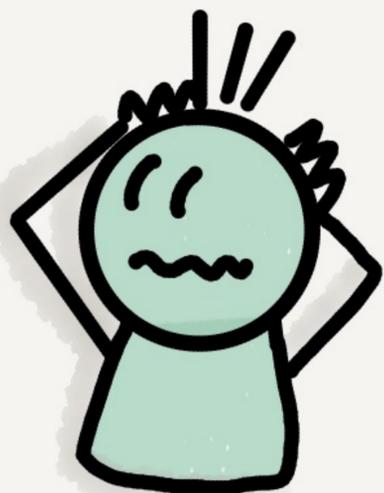
Nos enfrentamos a cambios continuos en nuestra vida personal y profesional. Dentro de nuestra búsqueda de bienestar y crecimiento, podemos replantearnos muchas cosas. Sobre todo, aquellas que nos permiten conocernos a nosotros mismos y orientarnos hacia lo que nos satisface y lo que mejor sabemos hacer.

Puede ser que pienses que no sabes qué hacer con tu vida o incluso que te plantees quien eres. En ese caso, deberás pasar más tiempo contigo mismo, observarte y comprenderte.

Pregúntate para qué piensas así, para qué actúas así, etc...

Una técnica para conocerte mejor y trabajar tu autoestima es hacer una lista de cualidades. Elabora un listado de todas tus cualidades, ya sean personales, profesionales, sociales o incluso físicas. Se trata de resaltar todos tus aspectos positivos, todo lo que te gusta de ti.

Recuerda: tú no eres tus emociones, ellas pasan por ti y tú decides cómo las gestionas. Así como tampoco te definen los números ni los títulos ni los fracasos, te define tu forma de ser, tu forma de relacionarte y el valor que aportas a los demás y al mundo.



## 8

RELACIONÁTE DESDE  
LA VULNERABILIDAD✓ RELACIONÁTE DESDE LA VULNERABILIDAD

Debido al estigma social y al miedo de ser juzgado por los demás, a menudo intentamos mostrarnos como indiferentes e invencibles. Estar triste o sentirse perdido parece que socialmente no está asociado al éxito y/o a la felicidad, por ello intentamos esconder todas aquellas emociones que socialmente no están "bien" valoradas o reconocidas. Sin embargo, no es necesario que escondas cómo te sientes, sobre todo, ante las personas de confianza. Puede que haya personas que no te entiendan, pero te sorprenderá la cantidad de personas que sí pueden entenderte e incluso también destapar su vulnerabilidad. El apoyo social es esencial y poder mostrarte con sinceridad te aportará mayor libertad en tu vida.

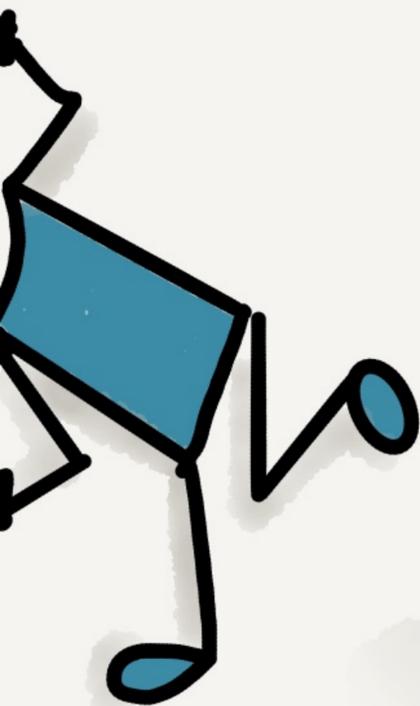
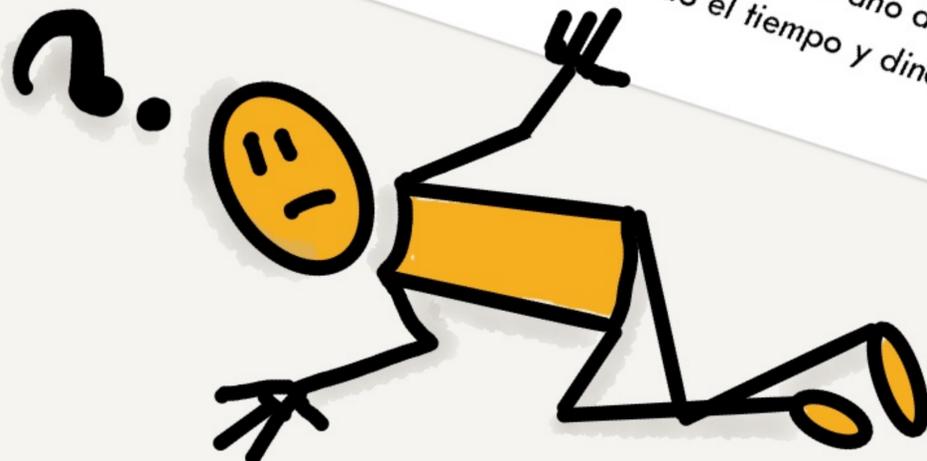


# 9 BUSCA TU PROPÓSITO

✓ **BUSCA TU PROPÓSITO**

Cómo encontrar tu propósito de vida:  
 En primer lugar, tienes que reflexionar y saber plantearte las preguntas adecuadas.

- ¿Qué cosas me producen una gran satisfacción y alegría?
- ¿Qué me gusta hacer?
- ¿Qué me hace perder la noción del tiempo?
- ¿Qué hago en mi tiempo libre?
- ¿Qué me hace sentir bien conmigo mismo?
- ¿Qué me hace sentir bien quedasen un año de vida?
- ¿Qué haría si solo me quedasen un año de vida?
- ¿Qué haría si tuviera todo el tiempo y dinero del mundo?



# 10 EXPERIMENTA



✓ **EXPERIMENTA**

¿Cómo superar una crisis existencial? Se trata de redescubrir quién eres y qué te apasiona, para ello necesitas exponerte a contextos diferentes y observarte en nuevos escenarios. Prueba, permítete tener nuevas experiencias y ser principiante. Permítete probar, intentar, experimentar, etc... Puedes equivocarte, eres humano. Para obtener nuevos aprendizajes y para encontrar nuevas repuestas debes probar nuevos caminos. Salir de tu zona de confort.

# EJERCICIOS



COMO TODO EN LA VIDA,  
NO HAY NADA

OBLIGATORIO

...PERO...

¿Y SI POR ESTA VEZ...?



# PRÁCTICA LA GRATITUD

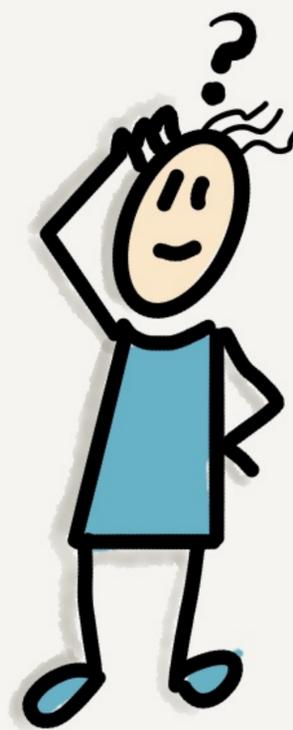
Nos acostumbramos extremadamente rápido a las cosas buenas que tenemos y que nos ocurren a diario, pero dejamos de valorarlas y nos perdemos gran parte del potencial que tienen de hacernos más felices.

Una de las mayores fuerzas transformadoras es la gratitud hacia lo bueno que tengo ahora. Dar gracias atrae más cosas por las que estar agradecido. De repente, ponemos el foco con intensidad en todo aquello que verdaderamente valoramos. Aquello por lo que nos sentimos muy agradecidos. Este concepto se puede denominar como: preámbulo de la revolución positiva.

Doy gracias por todo aquello bueno que me ha dado la vida, por las cosas pasadas y las presentes. Enumera al menos 10 cosas, personas, situaciones... de tu PASADO por las que sientas una profunda gratitud:



1	_____	6	_____
2	_____	7	_____
3	_____	8	_____
4	_____	9	_____
5	_____	10	_____



Cuando hayas confeccionado la lista, lee de una a una todas tus opciones. Lee la primera, párate unos segundos a dar las gracias y después pasa a la siguiente. Y así sucesivamente con todas tus afirmaciones.

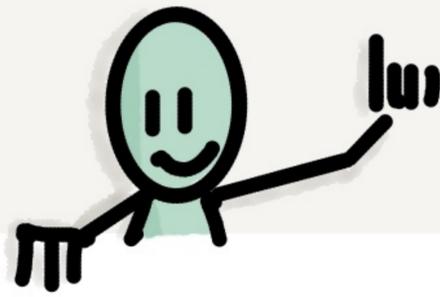
Si te ayuda a sentir más intensamente (¡esa es la clave!), acompaña las frases de tu listado de agradecimientos con IMAGENES. Imprímelas y pégalas aquí.

Comprométete a revisar a diario el listado de cosas, personas, situaciones... de tu pasado por las que te sientes muy agradecido.



**DURACIÓN**  
3 min.  
ó más

# DECIDE QUIÉN ENTRA EN TU CLUB



Decide quién entra en tu club: **IN**

En mi club mando yo y se llenará solo de lo que quiero. Los pensamientos y sentimientos con los que lo llene atraerán pensamientos, emociones y satisfacciones reales semejantes.

Define qué sentimientos y pensamientos te gustaría tener siempre en tu club, aquellos a los que les pondrás ¡una alfombra roja!



Decide quien entra en tu club: **OUT**

Aunque hoy entren y salgan a su antojo, define qué sentimientos y pensamientos te gustaría dejar siempre fuera de tu club por indeseables.



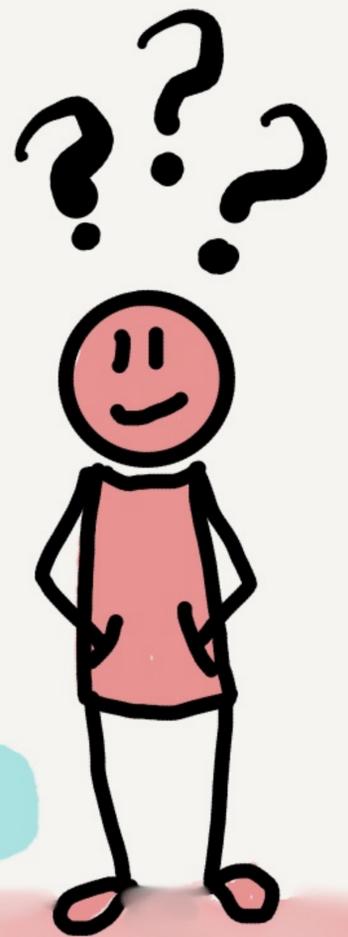
DURACIÓN  
3 min.  
ó más

# VISUALIZACIÓN

PREGÚNTATE CON CALMA Y  
CON TIEMPO **VISUALIZA** Y  
**SIENTE** TUS RESPUESTAS

1. ¿ QUÉ ME ENTUSIASMA HACER Y QUÉ ME HACE VERDADERAMENTE FELIZ ?
2. ¿ CUÁLES SON MIS PRINCIPALES DONES, MIS ATRIBUTOS ? LOS QUE ME RECONOZCO Y LOS QUE ME RECONOCEN...
3. ¿ QUÉ PUEDO APORTAR A LOS DEMÁS ?
4. ¿ CUÁL ES MI PROPÓSITO EN LA VIDA ?

5. ¿ CÓMO SERÍA MI VIDA IDEAL ?



# GRACIAS

SOMOS  
MERCÈ TORRENTE  
TONI ESCABIAS

