

Marwa Olivares Essaken

PRÁCTICA
BIENESTAR:
tu estilo de vida



Ediciones Corona Borealis

Práctica Bienestar: tu estilo de vida - Marwa Olivares

© Marwa Olivares Essaken
© 2019, Ediciones Corona Borealis
Pasaje Esperanto, 1
29007 - Málaga
Tel. 951 088 874
www.coronaborealis.es

Maquetación editorial: Georgia Delena
Diseño de cubierta: Sara García

ISBN: 978-84-949246-7-5
Depósito Legal: MA 152-2019

Primera edición: febrero 2019

Distribuidores: <http://www.coronaborealis.es/?url=librerias.php>

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España

AGRADECIMIENTOS

*Quiero agradecer a mis padres, mis
hermanas y familia,
de la que procedo y la que creo
en el camino de la vida, todo el apoyo
y educación que he recibido de ellos.*

*Agradecer cada enseñanza
ya no solo en modales,
cultura o académica sino en valores,
ética y moral que han hecho posibles
de éste crecimiento, cada día,
más productivo.*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
CAPITULO 1. Hablemos de Bienestar	19
CAPITULO 2. Inteligencia emocional.....	27
Habilidades emocionales	33
AUTOCONOCIMIENTO	39
AUTOCONTROL EMOCIONAL	43
EMPATÍA	50
AUTOMOTIVACIÓN	54
HABILIDADES SOCIALES	59
CAPITULO 3. Aprende a meditar.....	71
¿POR QUÉ MEDITACIÓN?.....	77
RELAJACIÓN Y POSICIÓN DEL CUERPO.....	88
BENEFICIOS	92
Beneficios físicos.....	92
Beneficios emocionales.....	95
Beneficios espirituales	99

LOS 5 PRINCIPIOS DE LA MEDITACIÓN.....	102
CAPITULO 4. Pensamientos y emociones.....	113
Pensamiento positivo	123
Afirmaciones.....	128
Agradecimiento	133
Ejercicio.....	135
Visualización.....	137
Ejercicio.....	138
Sentimiento	142
CAPITULO 5. Guía Práctica de bienestar	145
CAPITULO 6. Plan Diario Básico.....	151
Agradecimiento	153
CAPITULO 7. Complementos al Plan Diario Básico.....	157

INTRODUCCIÓN

Era vulnerable, insegura y con muchos miedos alrededor, ahora todo ha cambiado, soy una mujer segura, con principios y con ganas de comerme el mundo. Sigo trabajando en mi crecimiento personal, de eso se trata la vida de superación, aprendizaje y felicidad. Vivo las experiencias desde una perspectiva de aprendizaje y felicidad dando gracias por cada uno de los acontecimientos y personas que han aparecido en mi vida.

Este cambio en un pequeño párrafo parece insignificante pero lleva consigo un trabajo y superación personal que solo tú puedes comprobar si decides adentrarte en el mundo de la felicidad

y el crecimiento personal. Si de verdad quieres un cambio en tu vida ten en cuenta que sólo tú eres responsable de ello, que solo tú puedes conseguirlo. Y te voy a dar una buena noticia, aquí encontrarás las claves para poder llegar a la felicidad y equilibrio en tu vida

Y quién soy yo para hablar de vulnerabilidad, dirás. La relación con la vulnerabilidad es porque ella es la que me ha dado paso al aprendizaje y a la fortaleza que he desarrollado junto con el miedo y la superación de diferentes obstáculos a lo largo del camino.

Antes de seguir, voy a presentarme.

Podría empezar diciendo que soy Marwa Olivares, Técnica de Prevención de Riesgos Laborales y estoy enfocada en la rama de Prevención de Riesgos Psicosociales con la especialidad en psicología de la emoción y psicoterapia emocional. Se puede seguir hablando de las titulaciones, trayectoria académica y trayectoria profesional, pero no es necesario, lo importante está en otro sitio.

Soy una mujer feliz.

Vivimos en una sociedad donde es difícil encontrarnos con personas tan seguras de este sentimiento. Veamos, cuando nos encontramos con alguien en la plaza del pueblo, en el supermercado o en cualquier otro lugar, ¿qué nos suelen contestar cuando preguntamos qué tal? Bien... y te lo dicen con tono bajo y sin fuerza interior, en esos momentos miro a la cara a la persona y finalmente me doy cuenta de que esta en un estado de bienestar más bien bajo, de hecho diría que en la planta menos diez.

Pocas veces te encuentras a una persona que la preguntes ¿qué tal? Y te conteste: “soy feliz”, “soy totalmente feliz”.

¿Por qué? Porque vivimos en una sociedad en la que no se siente, no sentimos lo que nuestro cuerpo, mente y espíritu nos quieren decir. Hacemos las cosas automáticas, casi como robots, nos levantamos, comemos, trabajamos, cuidamos de los hijos, de la casa, de la familia, trabajamos, dormimos, nos

volvemos a levantar y prácticamente lo mismo, y así probablemente la mayoría de los días de la semana.

Me gustaría que pensaras por un momento cuándo fue la última vez que te paraste a sentir, a sentir la emoción interior, la emoción ante cualquier estímulo, tocar un pañuelo de seda, por ejemplo, o sentir el gusto y deleite para tu cuerpo cuando tu boca prueba tu comida favorita. Seguro que cuando te has parado a pensar te has dado cuenta que haces la cosas automáticamente, sin sentir la brisa del aire por las mañanas o sin escuchar los pájaros, o los aviones o los coches, da igual, lo que importa es que no sientes, no sientes a tu cuerpo ni lo que pasa alrededor.

Y ahora me preguntaría, ¿qué viene esta chica a contarme y para qué está aquí?

Bien... Estoy aquí porque me gustaría compartir contigo ciertos aprendizajes que puede que te ayuden en bienestar, en la percepción de la vida y en la felicidad.

Durante mucho tiempo me he dedicado a estudiar, no sólo de forma académica, sino de forma personal-autoconocimiento. He superado acontecimientos y enfermedades psicológicas yo misma centrándome en el control y trabajo mental. No es fácil pero tampoco es imposible. Si yo misma lo he logrado, cualquiera puede hacerlo.

Una de las herramientas más importantes para el bienestar personal, social y laboral son el conocimiento de uno mismo, el conocimiento de las emociones que siente y por qué las está sintiendo; si sabemos gestionar nuestras emociones, sabemos gestionar nuestra vida.

Hay una metáfora que se me ocurrió un día conduciendo. Me encanta conducir y por ello me gustaría compartir contigo La Metáfora de la Vida en Carretera: supongamos que la vida es como un camino en carretera; arrancamos el coche todos los días y eso representa el arranque de un nuevo día en el que conduciremos

nuestro coche de una manera u otra. A medida que vamos avanzando en el camino nos vamos encontramos con tramos diferentes que debemos superar y afrontar; nos podemos encontrar con cuestas en las que debemos reducir la marcha y acelerar; nos podemos encontrar con curvas en las que no vemos cómo sigue el camino y donde nos toca aminorar la marcha; nos podemos encontrar cuestas hacia abajo, en las que debemos frenar porque se puede descontrolar la velocidad y por último, nos podemos encontrar un tramo recto en el que podemos acelerar y sentir cómo el viento acaricia nuestra cara. En cada uno de estos tramos has aprendido a conducir de una manera u otra para afrontar diferentes trayectos por los que has tenido que pasar.

Hay que saber que nosotros conducimos el coche de nuestra vida, nosotros somos los únicos que podemos llevarlo, si lo llevamos de forma precavida y adecuada lograremos llevar el camino en carretera de la mejor manera

posible. Por otro lado, si no conducimos adecuadamente, el coche de nuestra vida podrá estrellarse.

Esto es lo que pasa con nuestras vidas, con nuestras emociones. Es importante saber gestionar nuestras emociones, ¿por qué? Porque tú y sólo tú eres quien gestiona su vida y su bienestar.

**“La felicidad es interior, no exterior;
por lo tanto no depende de lo que
tengamos, sino de lo que somos”.**

Henry Van Duke

Dicho esto empecemos a ver cómo funciona nuestra mente, cuerpo y emociones para poder entender mejor las emociones que sienten.

Nuestra mente es muy susceptible. Es muy susceptible porque se encuentra influida por una inmensidad de información que ha recibido y sigue haciéndolo a lo largo de la vida del subconsciente y consciente; pongamos un

ejemplo a esto: cuando eres pequeño tus padres te suelen educar de una manera u otra, todo depende de cómo los hayan educado a ellos.

Hay muchas maneras de “educar” o enseñar a los niños, pero sí que es cierto que no todas las formas son correctas o, mejor dicho, adecuadas para cada tipo de mente. La mente funciona de la misma manera en todo el mundo pero los pensamientos y sentimientos son muy variados, por lo tanto debemos prestar especial atención a cada una de las personas, sus pensamientos (conscientes e inconscientes) y sus emociones.

La mente viene determinada por una serie de patrones que vamos aprendiendo a lo largo de nuestra vida, desde que nacemos, incluso en el vientre de la madre, hasta que nos morimos; somos como máquinas programadas, y más hoy en día, al principio de la introducción, comenzaba diciendo que somos como robots, haciendo prácticamente los mismo durante días, haciendo las cosas sin sentir.

Bien, pues en este libro te voy a contar los trucos que yo misma he utilizado para conseguir un equilibrio en mi Bienestar físico, mental y emocional, y sobre todo, a sentir la vida de manera plena y feliz.

¿Preparado para cambiar tu vida?

No se fácil pero te aseguro que merece la pena.

CAPITULO 1

Hablemos de Bienestar



El estado natural del ser humano es un estado de Bienestar.

El estado de bienestar tiene que ver con la salud física y mental, con la felicidad y satisfacción personal. Cuando el estado natural del ser se distorsiona, el cuerpo sufre ciertas transformaciones que hacen que te sientas mal, hacen que te sientas enfermo, ya sea física o mentalmente.

Esto es ocasionado por diferentes sucesos y experiencias que pasan a lo largo de la vida y que pueden hacer que se queden grabados en el subconsciente y hagan de las personas personas infelices, personas con malestar, personas que se acostumbran a tener un estado antinatural del ser.

Seguro que a lo largo de tu vida has sufrido momentos que te han hundido, momentos que pensabas que no podías superar, momentos que te han

hecho sentir que tu existencia no tiene sentido o simplemente experiencias que han hecho de ti una persona diferente.

¿Sabes de lo que hablo? ¿Has sentido alguna este tipo de sentimientos? ¿Has sentido alguna vez que estás perdido y que tu vida no tiene sentido? ¿Has sentido alguna vez ansiedades que merman tu energía?

Si es así, te aconsejo que sigas leyendo. En este libro te daré las claves básicas para que puedas conseguir tu estado natural de bienestar.

Cuando nacemos, lo hacemos de forma que nada nos influye. Nacemos siendo bebés felices y sin importarnos absolutamente nada más que nuestro bienestar. Un bebé cuando nace no tiene prejuicios, es feliz y su estado natural es un estado de bienestar y de supervivencia, un niño hace todo lo posible por estar bien y cubrir sus necesidades. Vamos a poner un simple ejemplo de esto, ¿qué hace un bebé cuando tiene hambre? Llora, grita e intenta transmitir su

necesidad de la forma que sea. Se desvive llorando para conseguir su objetivo, alimentarse.

A medida que vamos creciendo nuestros padres, profesores, etc nos van enseñando qué debemos hacer y qué no, qué está bien y qué no, qué es lo correcto y qué no y con ello vamos teniendo experiencias en las que, según haya sido nuestra educación y cultura, vamos a actuar de una manera u otra. Hemos tenido un aprendizaje, y con respecto a ese aprendizaje vamos afrontando de una manera u otra nuestras experiencias, tanto positivas como negativas.

También hay personas que han actuado y afrontado la misma experiencia de diferente manera y, ¿por qué? Porque aparte de ser diferentes en educación y cultura somos diferentes en la concepción del mundo. Cada persona es un mundo totalmente diferente y la mente, aunque funciona igual para todos, no tiene los mismos pensamientos y con respecto a una misma experiencia las personas actuamos de diferente manera