

Emma Claire Davis

emma@zeropointzerocoaching.com

+34 654 110 310

**Si no hay virus no hace
falta vacuna:**

El malentendido del estrés.

0.0 Method: 0.0 Excuses + Flow



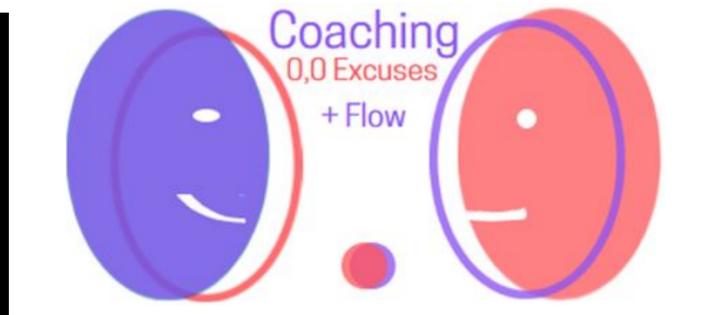


“Hoy en día el estudiante medio del instituto tiene el mismo nivel de ansiedad que el paciente psiquiátrico a principios de los años 50.”

- Robert Leah

El 43% de personas de más de 100 países reportan haber sufrido *burnout* en el trabajo.

My Story



SUGERENCIAS PARA ESTA CONFERENCIA

NO HAY NADA QUE CONSEGUIR NI ENTENDER

Deja la mente analítica fuera, y toma esta conferencia como una hora de vacaciones.

ESCUCHA PARA VER ALGO NUEVO

NO para reafirmar lo que ya sabes, o para buscar si estás de acuerdo o no.

PARTICIPA

Entorno sin juicios.
Sin miedo de sentir..

PRESENCIA Y CURIOSIDAD

Siente tu cuerpo. Somos exploradores.

“La mente intuitiva es un don sagrado y la mente racional es un sirviente fiel, hemos creado una sociedad que honra al sirviente y ha olvidado el don”.

Comparte con la persona al lado cómo te sientes ahora mismo.

Vamos a ver...

¿Qué es el estrés?

Flow VS estrés.

El malentendido del estrés y de la experiencia humana.

¿Qué es el estrés?

¿Qué es el estrés?

Definición médica simple:

“El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional.”

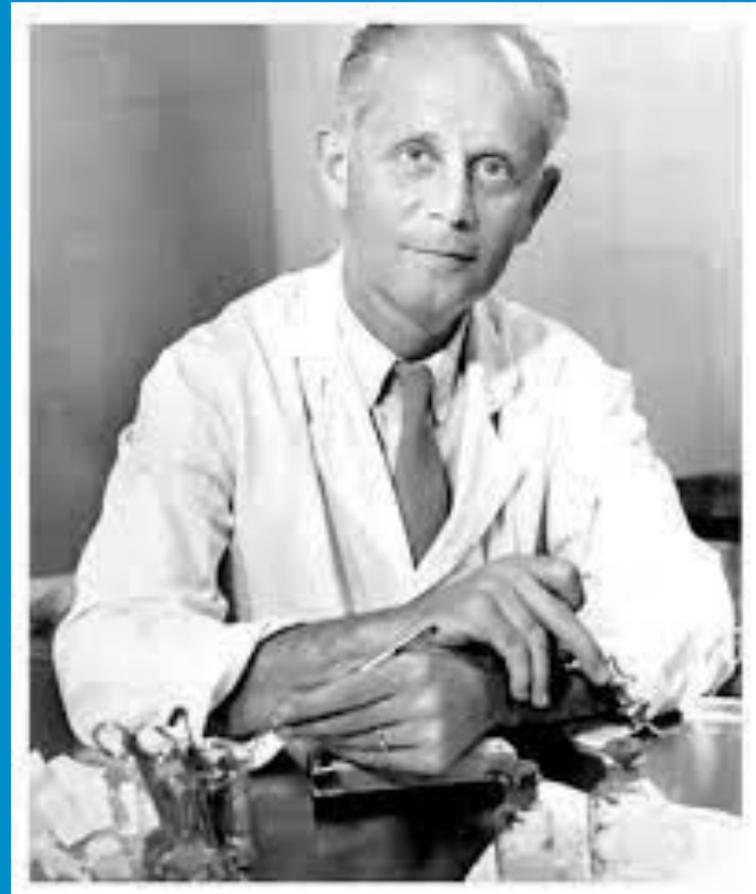
Origen de la palabra

Préstamo del inglés stress, procedente del francés antiguo estrece (actual étroitesse)

= 'estrechez, opresión'.

La definición de una experiencia humana

Se popularizó en los años 50, por el trabajo de Hans Selye, fisiólogo y médico austrohúngaro.



0.0 Method: 0.0 Excuses + Flow

Contexto Sociocultural del Estrés

Valorar la productividad por encima de todo .

Estar estresado/a = señal de éxito
= sello de identidad.

Contexto Sociocultural del Estrés

“El concepto del estrés está profundamente vinculado con la manera de entender la identidad moderna en Occidente.”

(Hutmacher, 2019).

Exploremos

¿“Necesito el estrés”?



Exploremos

Confundimos el ser sanamente *engaged* con lo que nos apasiona, con experimentar -y normalizar - tensión.

¿Estrés VS Flow?

Exploremos

Deportistas/Artistas



0.0 Method: 0.0 Excuses + Flow

El Estado de Flow

“El flujo o Estado de Flow es un estado subjetivo que las personas experimentan cuando están completamente involucradas en algo hasta el extremo de olvidarse del tiempo, la fatiga y de todo lo demás, excepto la actividad en sí misma.”

Mihaly Csikszentmihalyi (2009)

El Estado de Flow

No hay ego/separación entre ti y la vida.

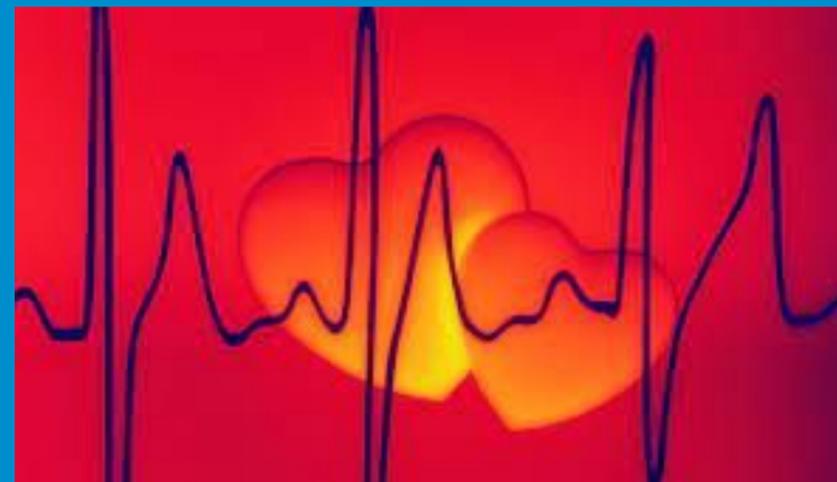
Flow como Coherencia



Dr. Alan Watkins

Flow = Coherencia

= Ritmo cardiaco estable



Flow como Coherencia

El corazón genera approx 50 veces más potencia eléctrica que el cerebro.



Exploremos

Cuándo te sientes estresado, ¿cómo te sientes?

¿Qué tal tu salud, tus relaciones, tu capacidad de tomar decisiones?

¿Qué más se ve afectado?

Exploremos

Cuando te sientes en Flow, ¿cómo te sientes?

¿Qué tal tus relaciones, tu cuerpo, tu capacidad de tomar decisiones?

¿Qué más notas?

El Malentendido del Estrés...

...y de la experiencia humana.

Cómo entendemos el estrés

Como si fuese un virus que podemos pillar de ciertas circunstancias / situaciones / nuestra personalidad/genes.

Comparte con la persona de al lado

- 1 situación/circunstancia que es **estresante para ti** y **NO** para otras personas o, viceversa.
- 1 situación/circunstancia que **antes te parecía estresante** y ahora no o viceversa.
- Algo que te parece estresante **a veces** y otras veces no.

Malentendido 1

El estrés viene de:

- las circunstancias
- las situaciones
- las personas
- mi personalidad
- mi pasado/futuro.

Realidad

**100% de lo que sientes se está
generando desde DENTRO...**

momento a momento.

Realidad

**La vida se crea de dentro hacia fuera,
no de fuera hacia dentro.**

100%.



0.0 Method: 0.0 Excuses +
Flow



Cuando crees que tu experiencia de vida viene de fuera, sobrepiensas, te aferras a una energía mental todo el tiempo & sufres..



= Malas elecciones y comunicación.

E.g. No saber decir que NO.

Seriedad e importancia...

= + de lo que llamamos estrés.

Malentendido 2

El estado de Flow/Coherencia es algo que tenemos que trabajar duro para conseguir...

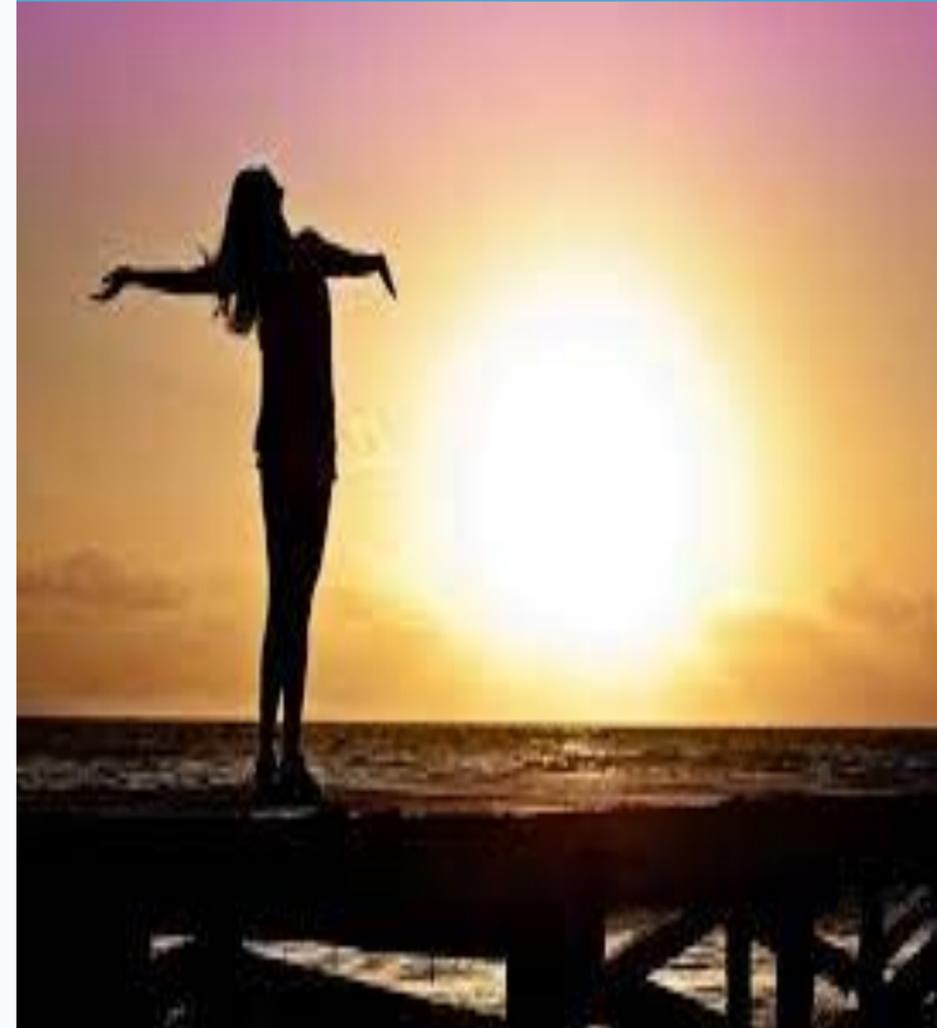
Realidad

**El bienestar, el flow y la consciencia
es tu estado natural.**



Compartimos

Cuando te das cuenta de que tu consciencia está formando tu realidad, vuelves al presente, al estado natural, y tu mente se aclara.



Alineado/a con la realidad - con como funcionamos -
no hace falta estrés como concepto.

Es simple.

pero no es fácil porque estamos enganchados a la complejidad, el intelecto, el cerebro...abusamos de nuestra herramienta.

“La complejidad es tu enemiga. Cualquiera tonto puede hacer algo complicado. Lo difícil es hacer algo simple.”

- Richard Branson

Espíritu Explorador

1. **Date cuenta cuando estás tenso. Explora, ¿de dónde viene mi tensión?**

Espíritu Explorador

2. Familiarízate con tu estado natural.

Espíritu Explorador

3. Escucha tu consciencia/intuición.

Para los Tip-Lovers...

1. Entender el origen del estrés.

Para los Tip-Lovers...

2. Saber que el espacio dentro de la tensión es posible e inevitable. ¡No tengas miedo de sentir!

Para los Tip-Lovers...

3. Lo que es, ES. Lo que no es, NO es.

Para los Tip-Lovers...

4. Decir que NO desde la claridad, y crea tiempo para cosas que te encantan.

Para los Tip-Lovers...

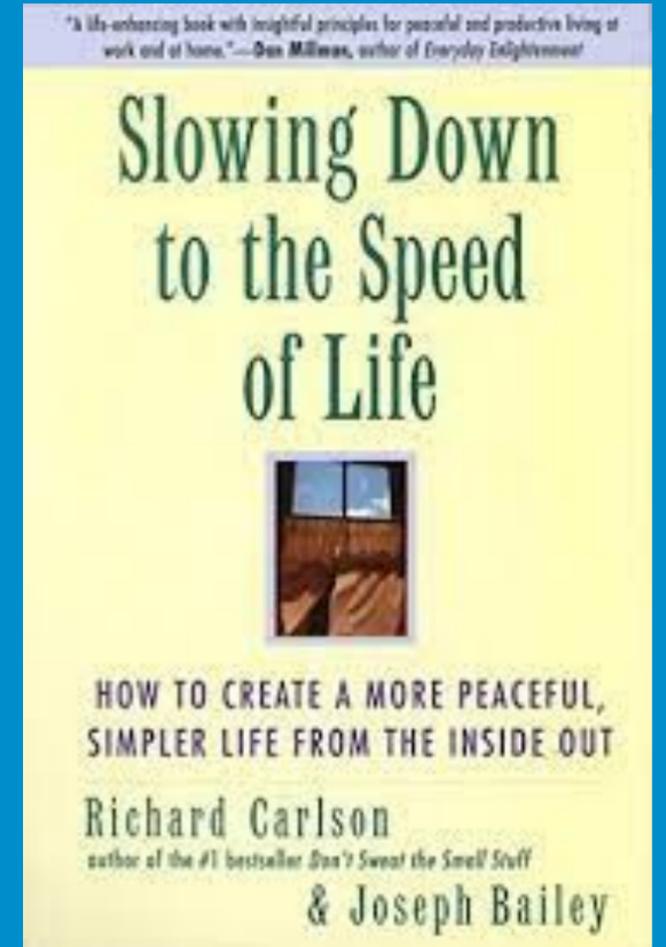
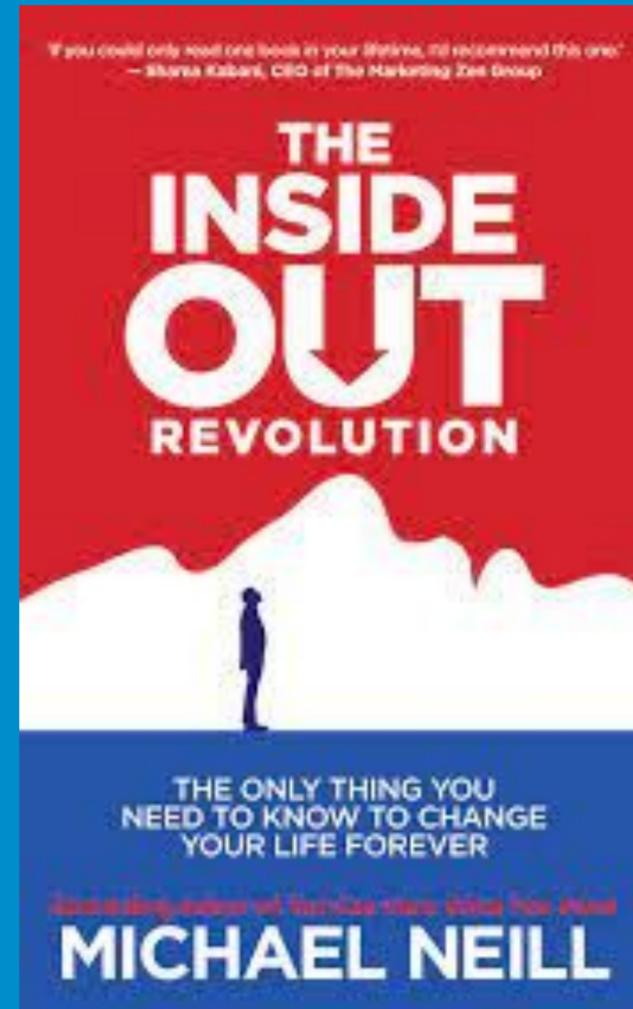
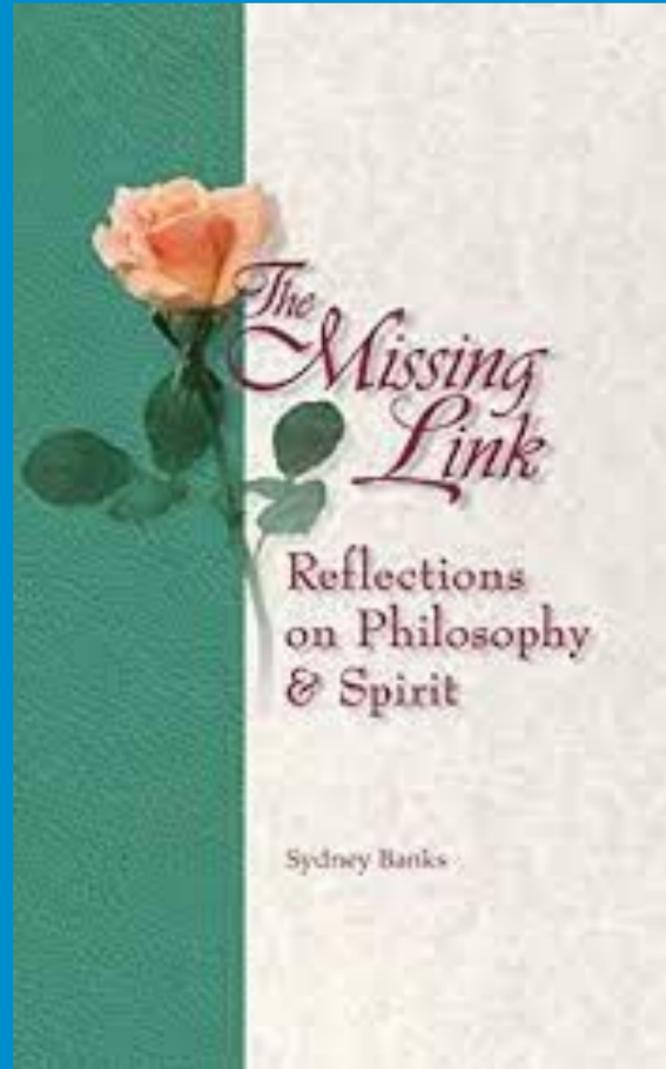
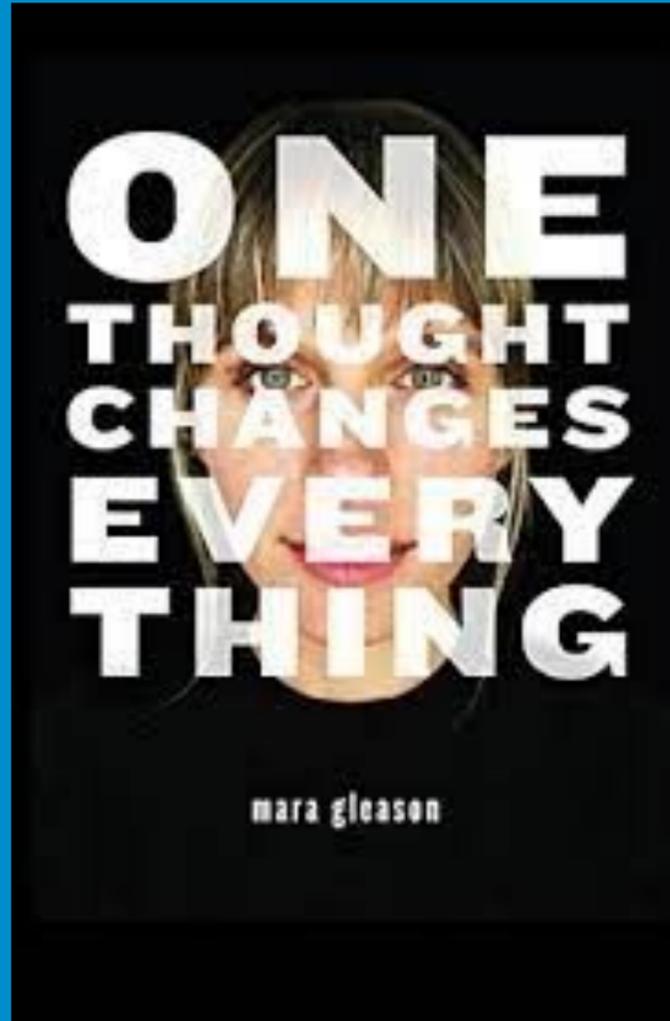
5. Bajar tu tolerancia para el estrés.

“Si lo único que la gente aprendiera fuese el no tener miedo de su experiencia, solo eso, cambiaría el mundo.”

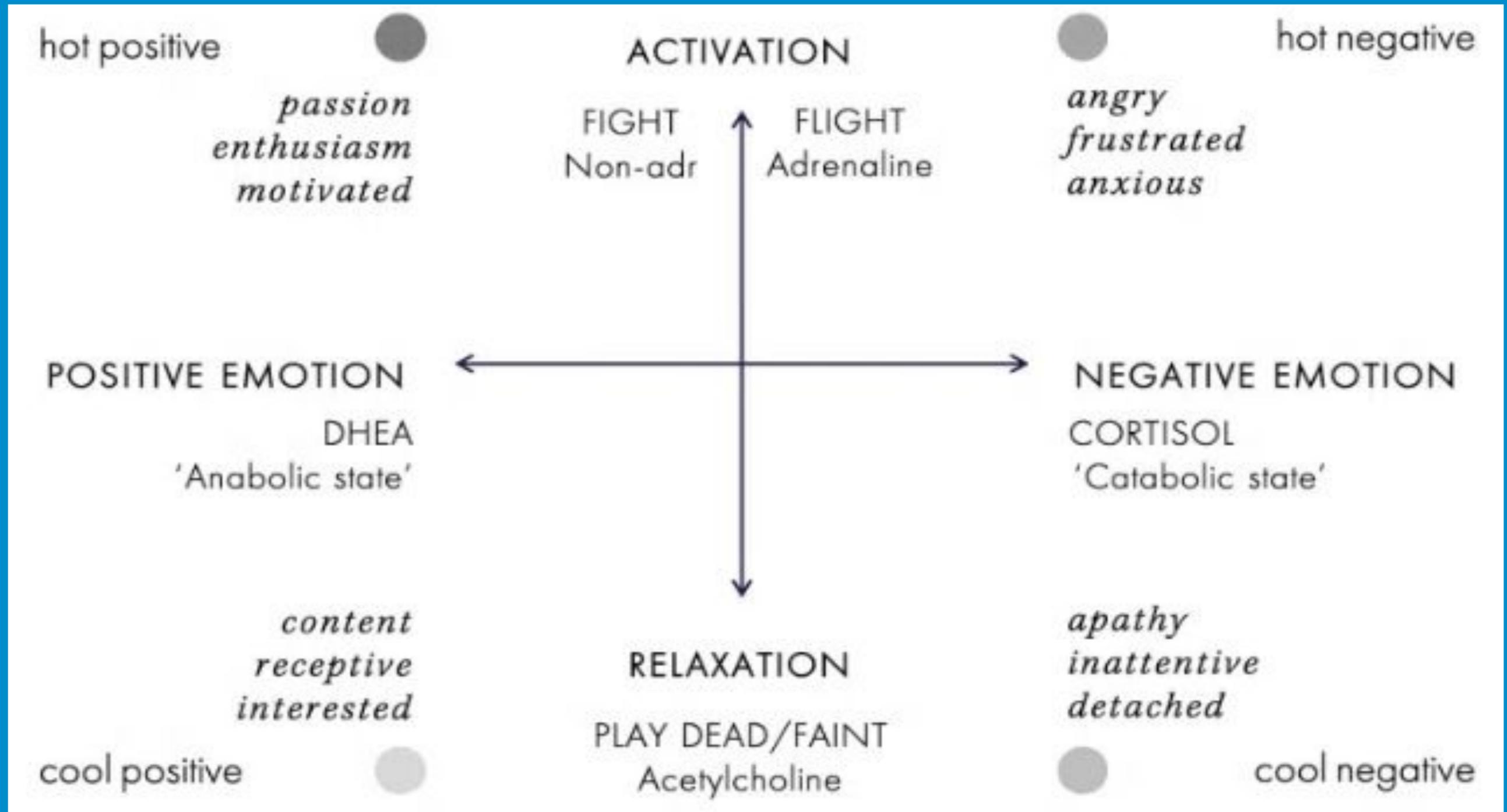
- Sydney Banks



Libros:



Dr Alan Watkins in his book "Coherence".



Emma Claire Davis

emma@zeropointzero.coaching.com

+34 654 110 310

Si no hay virus no hace falta vacuna:

El malentendido del estrés.

0.0 Method: 0.0 Excuses + Flow

