

Las preocupaciones y miedos al fracaso me pueden hacer que no rinda como debería hacer.

La preocupación es inherente al ser humano y nos acompaña, tiene su sentido y nos ha hecho evolucionar. La preocupación no hace pensar sobre nuestros problemas futuros, y eso es bueno, pero en su justa medida.

No podemos dejar que nos secuestren las preocupaciones ni que se vuelvan obsesivas, eso haría que mi rendimiento en las pruebas baje significativamente.

Os voy a dejar unos consejos para que los practiquéis.

### **Haz ejercicio.**

Pocas cosas funcionan tan bien y con tanta constancia como hacer ejercicio para liberar las tensiones internas y salir de un espacio mental que es extra vulnerable a las preocupaciones.

Así que, aunque hacer ejercicio me ayuda a tener un cuerpo más fuerte, mi principal motivación para seguir haciéndolo son los maravillosos y predecibles beneficios mentales.

El hacer ejercicio físico saludable (relajado 130-140 bpm) va a producir la propagación de neurotransmisores y hormonas que nos van a relajar es el caso de las endorfinas y que nos motiva como es la dopamina.

El practicar ejercicio no va a mejorar nuestra capacidad de concentración y resiliencia.



### **Deja que tus preocupaciones salgan a la luz.**

Este es uno de mis favoritos. Porque suele funcionar muy bien.

Si sacas a la luz tu «gran» preocupación y hablas de ella con alguien cercano, te resultará mucho más fácil ver la situación o el problema como realmente es. Dejas de tenerlo dentro, y evitas la retroalimentación negativa.

El mero hecho de desahogarse durante unos minutos puede suponer una gran diferencia y, al cabo de un rato, puede que empieces a preguntarte por qué estabas tan preocupado en primer lugar. Además, si te apoyas en un coach, psicólogo te puede ayudar a que salgas de tu "caverna"

A veces la otra persona sólo tiene que escuchar mientras tú mismo resuelves la situación en voz alta. Pero si no acude a un profesional.

Si no tienes a nadie con quien hablar en ese momento sobre la preocupación que te ronda por la cabeza, déjala salir escribiendo sobre ella.

El mero hecho de sacarlo de tu cabeza y razonar contigo mismo, ya sea en papel o en un diario en tu ordenador -o incluso en tu propio blog que sea sólo para tus ojos o anónimo- puede ayudarte a calmarte y a encontrar claridad.



### **Pasa más tiempo en el momento presente.**

Cuando pasas demasiado tiempo reviviendo el pasado en tu mente, es fácil que empieces a alimentar tus preocupaciones sobre el futuro.

Cuando pasas demasiado tiempo en el futuro, también es fácil dejarse arrastrar por escenarios de desastre.

Así que céntrate en pasar más tiempo y atención en el momento presente.

*"EL PASADO, PASADO ESTA, Y EL FUTURO ES INCIERTO. CENTRATE EN EL AQUÍ Y AHORA"*

Dos de mis formas favoritas de reconectar con lo que está sucediendo en este momento:

- **Reducir la velocidad.** Haz lo que sea que estés haciendo ahora, pero hazlo más despacio. Muévete, habla, come o monta en bicicleta más despacio. Al hacerlo, serás más consciente de lo que está ocurriendo a tu alrededor en este momento.

En mindfulness se aprende a masticar 30 veces una pasa, inténtalo tu.



- **Interrumpe y reconecta.** Si sientes que estás empezando a preocuparte, interrumpe ese pensamiento gritándote esto en tu mente: ¡DETENTE! A continuación, vuelve a conectar con el momento presente tomándote uno o dos minutos para concentrarte al 100% en lo que ocurre a tu alrededor. Asimílalo todo con todos tus sentidos. Siéntelo, míralo, huélelo, escúchalo y siéntelo en tu piel.



### **Vuelve a centrarte en el pequeño paso que puedes dar para avanzar.**

Para salir del espacio mental de la preocupación, me resulta muy, muy útil empezar a moverme y tomar medidas para empezar a resolver o mejorar lo que me preocupa. Los problemas son como resolver un puzle, pieza a pieza y ya se arreglará.

Así que debes preguntarte:

¿Cuál es un pequeño paso que puedo dar ahora mismo para empezar a mejorar esta situación en la que me encuentro?

Entonces te concentras en dar ese pequeño paso adelante. Después encuentro otro pequeño paso y lo doy también.

**Espero que te haya servido y NUNCA ESTUDIES CON UN PROBLEMA EN LA MENTE, SACALO ANTES DE HACER LOS TEST.**