

Píldoras de emergencia

Lo primero de todo, explicar los materiales que necesitas para realizar esta herramienta tan práctica.

Los materiales serían 5 folios con los respectivos colores que se muestran en la imagen, podéis imprimir las frases que más abajo os menciono, o bien escribirlo a mano, no son muchas, así que es sencillo. Luego es recortarlas y doblarlas, y posteriormente meterlo en un botecito o una cajita que tengáis por casa como también os muestro en imagen.

Os facilito un sellito por fuera a modo recordatorio del contenido interior, eso podéis imprimirlo y pegarlo fuera de vuestro bote o caja y ahí tenéis vuestra herramienta de “píldoras de emergencia”.





Amarillo: Pausa y Centro (Estrés)

| |
|--|
| <p>Respira. Este momento es solo una fracción de tu día, no es tu destino final. Inhala presencia, exhala presión.</p> |
| <p>Tu valor no es proporcional a tu productividad. Eres valiosa/o por el simple hecho de existir, no por lo que logres hoy.</p> |
| <p>Suelto la necesidad de controlarlo todo. Confío en que mi cuerpo y mi mente saben encontrar el camino de regreso a la calma.</p> |
| <p>No intentes subir la montaña entera hoy. Solo enfócate en el paso que tienes justo delante de ti.</p> |
| <p>El estrés es una señal de que te has alejado de tu centro. Escúchalo con amabilidad, no como un enemigo, y vuelve a ti.</p> |
| <p>Está bien no llegar a todo. Honrar tus límites es la forma más alta de respeto hacia tu propia energía.</p> |
| <p>Tómate un momento para habitar tu cuerpo. Siente tus pies en la tierra; aquí y ahora, estás a salvo.</p> |
| <p>No eres lo que piensas cuando estás bajo presión. Deja que los pensamientos pasen como nubes; tú eres el cielo que los observa.</p> |
| <p>Permítete ser humana/o antes que eficiente. El descanso no es un premio, es una necesidad biológica y espiritual.</p> |
| <p>En medio del ruido mental, siempre hay un espacio de silencio en tu interior. Regresa a tu respiración, ese es tu hogar siempre disponible.</p> |

Verde: Realidad y Perspectiva (Ansiedad / Inquietud)

| |
|--|
| <p>No te adelantes a escenarios que todavía no existen. Ocupate de lo que tienes hoy, no de lo que imaginas que pasará mañana.</p> |
|--|

| |
|--|
| <p>Para un segundo y mira la magnitud real del problema. ¿Es tan catastrófico como te lo cuenta tu mente o es algo que puedes gestionar paso a paso?</p> |
| <p>Estás sufriendo por algo que posiblemente nunca llegue a pasar. Respira y vuelve al 'aquí y ahora', que es lo único que puedes controlar.</p> |
| <p>No dejes que tu imaginación te torture con futuros inventados. Quédate en los hechos, no en las suposiciones.</p> |
| <p>La ansiedad te cuenta mentiras sobre el futuro. Mira hacia atrás y recuerda cuántas veces pensaste que no podrías, y aquí sigues.</p> |
| <p>Distingue entre una preocupación productiva y un bucle mental. Si no puedes hacer nada ahora mismo, suelta el pensamiento hasta que puedas.</p> |
| <p>No permitas que la inquietud te robe la energía que necesitas para resolver el problema real. Un paso a la vez es suficiente.</p> |
| <p>Acepta la incertidumbre: no saber qué pasará no significa que lo que pase sea malo. No asumas el peor final por defecto.</p> |
| <p>Bájale el volumen a la alarma mental. Tu cuerpo cree que hay un peligro real, pero solo es un pensamiento que se ha hecho grande. Dale perspectiva.</p> |
| <p>Si no tiene solución hoy, no tiene sentido que lo sufras hoy. Guarda tus fuerzas para cuando llegue el momento de actuar.</p> |

Rosa: Motivación y Perspectiva Real (Desánimo/necesito un empujón)

| |
|---|
| <p>Cuando pienses que no has avanzado nada, mira dónde estás hoy y compáralo con hace 5 años atrás. Mira todo lo que has superado y dime si realmente sigues en el mismo sitio.</p> |
| <p>El desánimo es una nube, no el paisaje. Aunque hoy no veas el sol, eso no significa que el sol haya dejado de existir.</p> |

No te juzgues por necesitar un descanso. Hasta la tierra más fértil necesita quedarse en barbecho para volver a dar frutos con fuerza.

Has sobrevivido a todos tus 'peores días'. Tu historial de resiliencia es del 100%, no dejes que el cansancio de hoy te haga dudar de eso.

Si hoy solo has podido levantarte y respirar, ya es suficiente. Mañana será otro día y tendrás otra energía; no te castigues por ser humana/o.

A veces el mayor progreso no es correr hacia adelante, sino tener la valentía de no rendirse cuando todo se pone cuesta arriba.

Tu mente te está engañando diciendo que no vales lo suficiente. No escuches a tu crítico interno cuando estás agotada/o; espera a que baje la marea.

No compares tu capítulo 1 con el capítulo 20 de otra persona. Tu proceso es único, necesario y lleva su propio ritmo.

La motivación es como el fuego: a veces solo queda una brasa pequeña. No necesitas una explosión, solo cuida esa brasa y volverá a arder.

Recuerda que los momentos de crisis suelen ser el prelude de los grandes saltos evolutivos. Confía en lo que se está gestando en el silencio.

Azul Claro: Conexión y Refugio (Soledad)

Sentirse solo/a no siempre significa estarlo. A veces es tu mente enviando una señal de que necesitas reconectar contigo misma antes de buscar fuera.

No confundas un momento de aislamiento con un destino de soledad. Esto es solo una fase de tu camino, no tu realidad permanente.

La soledad también es un espacio sagrado para escucharte sin interferencias. Aprovecha este silencio para descubrir qué tienes que decirte.

| |
|--|
| <p>Estar contigo misma/o es una oportunidad para convertirte en tu mejor refugio. Trátate hoy con la misma ternura con la que cuidarías a un buen amigo/a.</p> |
| <p>A veces nos sentimos solos/as porque estamos rodeados/as de personas que no ven nuestra esencia. Es mejor una soledad habitada que una compañía vacía.</p> |
| <p>Recuerda que todos estamos bajo el mismo cielo. Aunque ahora no sientas el contacto físico, existen hilos invisibles de energía que nos conectan con los demás.</p> |
| <p>Tu propia compañía es valiosa y suficiente. No busques a alguien que te 'complete', busca a alguien para compartir la plenitud que ya eres.</p> |
| <p>El sentimiento de soledad es como una bruma: parece que te encierra, pero si sigues caminando, acabarás encontrando de nuevo la luz y a los tuyos.</p> |
| <p>No te cierres por miedo al rechazo. El mundo está lleno de personas que vibran como tú; mantén tu energía abierta para que puedan encontrarte.</p> |
| <p>Incluso en el silencio más profundo, tu esencia te acompaña. Nunca estás realmente desamparada si aprendes a ser tu propio hogar.</p> |

Rojo: Gestión y Calma (Ira / Enfado)

| |
|---|
| <p>Tu ira tiene un mensaje: probablemente alguien cruzó un límite o hay algo que te parece injusto. Escucha el mensaje, pero no dejes que la rabia conduzca el coche.</p> |
| <p>Estar enfadada/o no te quita la razón, pero perder el control sí hace que el mensaje se pierda. Respira para que tu voz sea clara, no solo alta.</p> |
| <p>Aferrarse a la ira es como beber veneno y esperar que la otra persona muera. Suelta el fuego antes de que te quemé las manos a ti.</p> |
| <p>No respondas cuando tu mente está nublada por el enfado. La palabra dicha en caliente suele ser una flecha que no puedes recuperar.</p> |

Diferencia entre lo que puedes cambiar y lo que no. Si no puedes cambiar la situación, cambia cómo reaccionas ante ella para proteger tu paz.

La ira es una emoción secundaria; debajo suele haber dolor, miedo o frustración. Mira qué hay debajo del incendio para poder apagarlo de verdad.

Tienes derecho a estar enfadada/o, pero no tienes derecho a ser cruel. Sé firme con tus límites sin dejar de ser fiel a tu esencia.

Si algo te ha molestado, tómate el tiempo necesario antes de actuar. La distancia emocional te dará la perspectiva que el calor del momento te quita.

No permitas que las acciones de otros decidan tu estado de ánimo. Tu paz interior es un tesoro demasiado valioso como para entregárselo a cualquiera.

Usa la energía de la ira para construir, no para destruir. Que esa fuerza te sirva para decir 'basta' y poner orden, no para quemar puentes."