

Entrenamiento **TEC**

Tomá **E**l **C**ontrol

MANUAL EXCLUSIVO DE TÉCNICAS

+ apuntes y ejercicios prácticos

Más ganas, más garra y entusiasmo

Tomá El Control de tu mente

Tomá las riendas de tu cabeza en 7 días



Dictado por Soby, entrenadora de cerebros.

Técnicas únicas, efectivas y comprobadas, para que puedas tomar el control de tu MENTE EN TIEMPO RÉCORD.

¡SEGUINOS EN NUESTRAS REDES!



@tecnicastec



@tecnicastec

Técnicas **TEC**

Tomá **E**l **C**ontrol

SEGUNDO TEMA: COMO ESTAR MÁS EN CONEXIÓN

Técnicas para facilitar el foco, la claridad mental y buenos hábitos.

TÉCNICAS:

- 1) Técnica del BOTÓN CANCELAR.
- 2) Técnica de la BOTELLITA ATADA.

1 Técnica del BOTÓN CANCELAR:

Esta técnica se utiliza para ser consciente de los pensamientos negativos que tenemos y poder tomar acción sobre ellos. Para que podamos reducir el tiempo de mal humor que nos produce ese pensamiento negativo, evitar inestabilidad emocional por ese recuerdo feo, en tiempo record trabajar la incomodidad de esos recuerdos o pensamientos negativos y actuar fácilmente.

Cuando a tu mente lleguen pensamientos negativos (del presente), recuerdos tristes (del pasado), situaciones desfavorables que imaginamos (del futuro, pero que nunca pasaron), lo que vamos a hacer es:

- Imaginá un botón que dice la palabra CANCELAR.
- Luego apretás ese botón (del color que quieras)
- Lo que hará que ese recuerdo o pensamiento se vaya.



CANCELAR

CANCELAR

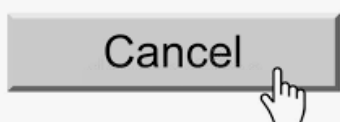
CANCELAR

La dinámica es que al aparecer algo en tu mente que no te gusta, y te cambia negativamente el humor y el estado de ánimo, podamos apretar este botón para **CANCELAR** ese pensamiento, que se vaya y así poder seguir con nuestras actividades diarias. La práctica frecuente de esta técnica hará que cada vez que tengas pensamientos negativos, puedas eliminarlos rápidamente sin que ello repercuta en tu ánimo.

Ejemplo: Si estás por tener una reunión y empezás a imaginar que sale mal, allí imaginar el botón **CANCELAR** para frenar el ritmo/velocidad de ese pensamiento, sacarlo de nuestra mente y así sentirnos mejor.

Ejemplo personal: Cuando estoy dandome cuenta que estoy pensando en algo que me cambia negativamente el humor, imagino el botón CANCELAR para automáticamente anular ese pensamiento y sacarlo de mi mente.

Tené en cuenta que la forma, color y tamaño del botón **CANCELAR** podés hacerlo a tu manera, personalizarlo como a vos te parezca mejor para imaginarlo. Podés sumarle sonido a tu botón para darle mayor significado a la acción de apretarlo. Podés imaginar el botón frente tuyo, a un costado o donde te parezca más cómodo.



TIP: Si te sirve para imaginar mejor y con mayor rapidez el botón CANCELAR, podés imprimirte un botón en una hoja, podés buscar en Google botones, o podés imaginar los carteles que salen en las computadoras o notebooks.

SEGUNDO TEMA: COMO ESTAR MÁS EN CONEXIÓN

Técnicas para facilitar el foco, la claridad mental y buenos hábitos.

2 Técnica de la BOTELLITA ATADA:

Esta técnica nos permite saber que cantidad de agua tomamos por día. Para luego ajustar a la cantidad de agua que QUEREMOS tomar. Y así saber cuantos litros de agua necesita nuestro organismo para sentirse óptimo.

Para esta técnica vas a necesitar:

- Una botella de agua (de tu preferencia en cuanto a color, material y capacidad de líquido)
- Banditas elásticas (pueden ser de colores, de tela, de hilo, del material que quieras)
- Tapón/tapa para esa botella (si es que querés transportar esa botella sin que se derrame)

Para poder mejorar tu ritmo de hidratación PRIMERO tenemos que saber cuanta agua estás tomando efectivamente por día (el café, jugo, mate o té NO ES AGUA). Vas a llenar tu botellita con agua, vas a beber durante el día de esa botellita, y cuando termines de tomarla, colocás una bandita elástica en la botella vacía. Volvés a llenar la botella y seguís tomando agua de allí. Repitiendo este ritmo durante todo tu día. Colocando una bandita elástica en la botella cada vez que terminás de tomar el 100% del agua.

Al finalizar tu día, contás que cantidad de banditas elásticas tenés en la botella y allí sabrás que cantidad de agua tomaste efectivamente. Tengamos en cuenta que acudir a la memoria para saber cuanta agua tomamos, suele darnos como resultado redondear “para arriba” la cantidad de líquido que tomamos. Cuando en realidad por defecto tomamos POCA o INSUFICIENTE agua por día para nuestro organismo.



¿Por qué es TAN importante estar bien hidratados/as?

Para funcionar de manera óptima nuestro cuerpo necesita estar hidratado. ¿Qué pasa si no lo está? Si no tenemos suficiente líquido en el cuerpo, las funciones esenciales como la circulación de la sangre no se realizan adecuadamente. ¿Y qué pasa? Los órganos no reciben los nutrientes necesarios, por lo que nuestro rendimiento se ve afectado. Nuestra claridad mental, capacidad de ser productivos y eficiencia general baja.

¿Qué beneficios tiene tomar agua en cantidades óptimas?

- El agua es esencial para que nuestro cuerpo desarrolle sus funciones vitales eficientemente.
- Una correcta hidratación nos ayuda a humedecer los tejidos del cuerpo, a preservar su elasticidad, la suavidad de tu piel, así como la salud de tu cabello y de tus uñas.
- Tomar agua previene y alivia los dolores de cabeza, ya que una de las causas frecuentes de las cefaleas es la deshidratación. Tomá regularmente agua por más que no tengas sed.
- Tomar agua nos da más energía: El agua regula la temperatura corporal y elimina toxinas, lo que nos brinda energía. Cuando nuestro cuerpo está deshidratado, debe trabajar de más para realizar esos procesos y, en consecuencia, nos sentimos más cansados.

TIP: Si no tenés aún la constancia o hábito de tomar agua, elegí botellitas más chicas, de medio litro, para que puedas ver tu progreso con muchas banditas elásticas en la botella.

——— *Más ganas, más garra y entusiasmo* ———

Tomá El Control de tu mente

——— Tomá las riendas de tu cabeza en 7 días ———



Dictado por Soby, entrenadora de cerebros.

¡Gracias por ser parte!

Nos vemos la próxima clase.

¡SEGUINOS EN NUESTRAS REDES!



@tecnicastec



@tecnicastec

¿Tenés consultas para hacernos? Escribinos a tecnicastec.com@gmail.com