

# EL CEREBRO CANSADO

**VOLVÉ A VOS:** Cómo podemos alcanzar lo que nos proponemos, sin que se nos queme la cabeza.

**| Guía de Acción |**

## ¿POR DONDE EMPIEZO?

### CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA DE ACCIÓN:

- 1° Vas a leer y repasar **las hojas** de este Cuadernillo de Actividades que requieras.
- 2° Vas a ser **más consciente** de que DECISIONES hay en tu día y vas a gestionar tu humor.
- 3° Vas a tomar las decisiones que sean necesarias que definas ahora, en tu Presente.
- 4° Vas a aplicar todos los Tips en tu vida para ver la **transformación** que tiene tu camino.
- 5° Vas a hacer todas las Tareas enumeradas para **pasar a la acción** y a la práctica.
- 6° Vas a escribirme por correo las dudas que tengas para **poder guiarte**.

### ÍNDICE DE TEMAS

- 01 - ¿Qué es un “cerebro cansado”? Por que se cansa?
- 02 - Los síntomas del cerebro cansado y el impacto en tu avance.
- 03 - Test de cansancio mental
- 04 - Tips y Tareas

El objetivo de esta clase es que puedas entender por qué el exceso de decisiones, estímulos y exigencias agota tu cabeza.

Como esta sensación de tener el cerebro quemado va a afectar tu capacidad de avanzar y de tomar decisiones pulidas.

Y en esta clase poder darte las herramientas para recuperar tu claridad mental, tu energía, tu garra, tu ritmo personal de vivir y la conexión con tu antena interior, que te va guiando y dando pistas de por donde es mejor ir.

## TIPS Y TAREAS: ENTRENAMIENTO MENTAL



### HERRAMIENTAS PARA DESAGOTAR TU CABEZA Y RECUPERAR TU ENFOQUE:

Estas recomendaciones van a hacer que puedas vaciar tu mente y volver a tu batería cargada. Y que tenga SENTIDO todo lo que hacés. Chau piloto automático.

#### TIPS: Consejos para “desagotar tu mente” más fácilmente:

##### - El cuerpo como vía de descarga: respiración, unas sacudidas, pausas en el día.

El movimiento físico ayuda a liberar carga mental. Y el cerebro se limpia mientras dormimos. No es ser fiaca, es estrategia. Así que conectá con tu cuerpo para liberar tu cabeza.

##### - El ejercicio de "la decisión mínima": Reducir el número de decisiones al día.

Reducí la cantidad de decisiones innecesarias (hacé *Modo Rutina* lo repetitivo)

Lo que comés, lo que tomás, las compras en el supermercado, que todo lo repetitivo tenga una manera más automática de completarse.

- **Desagotá tu mente:** Bajá a papel todo lo que te preocupa, ubicá en tu calendario franja horaria para tratar ese tema que te viene dando vueltas y no venís resolviendo. Si tenés demasiado en tu cabeza, ese sobrepeso mental hace que vayas en un ritmo muy pesado, remando cada elección que hacés, en vez de disfrutar el estar eligiendo. Escribí en papel, no en tu cabeza. No guardes en tu memoria pendientes que podrías olvidarte si tenés la espuma mental muy al borde. No te autosubestimes. No pienses que te "vas a acordar", escribis TODO y listo.

- **Reducir el número de decisiones** que tomamos cada día ayuda a que no se nos descargue la batería. Así que tené solo un par de decisiones importantes en tu día y que las demás sean o automatizadas como la comida y las compras, o delegadas. O planificadas para ser respondidas esas decisiones en algún espacio de tu calendario.

Adelantarnos planificando y ordenando antes de que llegue la situación o fecha a cumplir, optimiza nuestra batería mental.

- Si sobrecargamos nuestra agenda porque le estamos diciendo que SI A TODO, pero SI A TODO lo exterior, con lluvia de compromisos sociales, nuestra **batería mental se quema rápido**.

Por lo que aprendamos a decir NO al exterior. NO al exterior es un SI a nuestro interior, a nuestros intereses, a lo que es prioridad para nosotros. SIEMPRE ES SI A TODO, todo lo que nos importa, lo que tiene nuestro foco e interés. El SI A TODO no es una filosofía de estar al baldazo loco diciéndole "sí" a todas las personas, es decirnos SI a nosotros mismos. Para vivir nuevas experiencias, para tirarnos de bomba a lo desconocido y tener esa adrenalina feliz de estar aprendiendo.

## TIPS Y TAREAS: ENTRENAMIENTO MENTAL

### TIPS: Consejos para "desagotar tu mente" más fácilmente:

- **Identificá las acciones diarias** que te generan agotamiento de baterías y buscá soluciones que minimicen o eliminen tener toneladas de decisiones por tomar.

Esto es crear rutinas dinámicas, es crear hábitos que se conviertan en costumbres, es pasar a que sea parte de nuestra personalidad ese HACER efectivo.

Automatizar las decisiones más comunes, más cotidianas como: Que comer, horario de reuniones, horario de hacer act física, horario de capacitarme hace que no gastemos energía mental en estar decidiendo cada dos minutos , quemando nuestros engranajes mentales.

- **Abrazá la pausa** como parte de tu recarga de batería: No estipules una pausa cronometrada, practicá sentir tu cuerpo con más consciencia y así que tu cuerpo sea cuando te avisa que necesita una pausa. Entrená pulir tu antena para escuchar esas sutilezas que te hace saber tu cuerpo de que necesita frenar las rotativas, cambiar de ritmo o que aparezca otro estímulo en tu día.

Esto puede ser: Levantarte de la silla en la que estás, irte a preparar un café, cambiar de ambiente, dar una vuelta y salir a caminar unos minutos, pegarte una ducha.

- **La exigencia no es sinónimo de productividad**, no es sinónimo de ser una persona eficiente y no es sinónimo de que aflore tu potencial máximo por medio de hacer fuerza.

La exigencia medida, a consciencia y entrenada puede ser muy positiva para dar ese plus en esos últimos minutos de entrenamiento, en esas ultimas horas laborales, pero tiene que ser entrenada la exigencia. Sino pasas a quemar tus baterías.

La línea divisoria entre exigencia entrenada y exigencia forzada es muy sutil. Tenés que conocer a medida que van pasando los años tus propios límites de exigencia. No es lo mismo exigencia mental, emocional o física.

- **Acostumbrate a PRACTICAR** lo que aprendés. En el primer intento vas a testear y así hasta que sepas cual es tu ritmo. Todo conocimiento nuevo o acción nueva ACOSTUMBRATE a PRACTICAR.

Toda nuestra vida vamos a estar aprendiendo, no pierdas el ritmo de aprendiz de practicar y amigarte con el proceso y el bucle de equivocarnos, pulir errores y seguir para adelante.

- **Volvé a vos.** Tu mente no necesita más información. **Necesita espacio.** Dejá de cursar, dejá de llenarte de contenido, de información, de estímulos y dale un espacio de aburrimiento, de pausa , de "mirar el techo" a tu cabeza.

Los engranajes de tu cabeza no se ordenan solo trabajando, estudiando o haciendo act. física. También se ordenan cuando dormís, cuando estas relajada disfrutando tu desayuno, cuando estás caminando sin un rumbo definido y cuando estás tan presente que estar mirando el techo te resulta muy placentero.

Creá espacios "vacíos" sin celular, sin estímulos, unos minutos de desenchufe y que baje la espuma mental. Dale recreos a tu cabeza, y que ese descanso sea no hacer nada de nada.

## TIPS Y TAREAS: ENTRENAMIENTO MENTAL

**TAREAS:** Para crear espacio mental para volver a tu eje.

- **Práctica de reconexión con el cuerpo:** Meditá, hacé pausas en tu día, conéctate con la respiración cerrando los ojos. Antes de mandar a alguien a la mierda, estos breve segundos de que tu atención esté en otro lado (como la respiración) puede ser la diferencia de tener vínculos nutritivos o ir a las patadas en tu día.

- **Distinguí entre cansancio físico, emocional y mental:** Conectate con tu interior y analizá si necesitás priorizar dormir más, si necesitás un cambio en tu alimentación, si necesitás charlar con alguna amiga, si necesitás un tiempo a solas. No todo cansancio es de la cabeza, a veces tu cuerpo quiere decirte algo y no lo estamos escuchando.

- **Protegé tu energía:** Simplificá tu entorno y agenda para no sobrecargar tus días. Así dejás de resolver todo modo bombero loco apagando incendios. Agendá una prioridad en tu día, una sola tarea importante. Lo demás va a ir en un ranking de importancia. Pero vos enfocáte en lo que es esa prioridad primera. Que tu energía vaya a lo importante. Luego con ese envión de haber cumplido tu día, lo demás lo vas a pasar a hacer con una energía más liviana, no con el peso de la responsabilidad y la exigencia suprema.

**Para poder alcanzar lo que nos proponemos, sin que se nos queme la cabeza vas a:**

- **Estar consciente de tu nivel de estrés y hartazgo.** Y vas a agendar actividades que te conecten con la relajación. Planificá tu relax. No lo dejes para los momentos en donde tenés un bache de tiempo. Que sea tu prioridad. No una acción que hacés por descarte.

- **Hacer una lista y anotar exactamente lo que realmente QUERÉS.** Teniendo de brújula tus prioridades, vas a agendar acciones que te acerquen a concretar esas prioridades. Pueden ser metas, objetivos, sueños o el nombre que quieras. Pero teniendo por escrito lo que QUERÉS ya estás ganando mucha más claridad que simplemente "suponer" lo que querés lograr.

- Luego de tener bajado a agenda o calendario tus acciones que te acercan a cumplir tus prioridades, vas a estar enfocada **día a día solo en el HOY.** Lo que tenés adelante es tu lista de acciones de ese día. Y no existe más nada. FOCO en eso y punto. Vos cumplís con tu día y así estás sumando puntos diariamente por tus Prioridades.

- Vas a practicar ser una persona con más **auto-paciencia y mucha empatía para aprender** del camino, vas a ser más consciente si necesitás poner tu cabeza en remojo y relajar. Y vas a frenar las rotativas cuando tu mente, cuerpo o interior lo necesite.

Te comparto las siguientes clases para que puedas ver hoy mismo y profundizar en el tema que quieras:



Mirá la clase en [tecnicastec.com/expectativa-cero](https://tecnicastec.com/expectativa-cero)



Mirá la clase en [tecnicastec.com/cambio-en-mi-vida](https://tecnicastec.com/cambio-en-mi-vida)



Mirá la clase en [tecnicastec.com/estar-presente](https://tecnicastec.com/estar-presente)

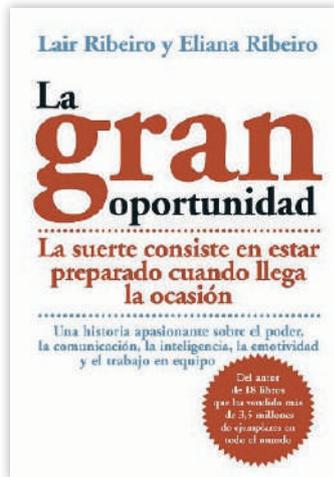


Mirá la clase en [tecnicastec.com/mi-amigo-celular](https://tecnicastec.com/mi-amigo-celular)

Vamos a cumplir con lo que nos proponemos para que nuestro cerebro nos “tome en serio”, y sea nuestro aliado, accionando a NUESTRO favor. Practiquemos esto. Cumplamos con nuestra auto-palabra.

## RECOMENDACIONES PARA TU CEREBRO:

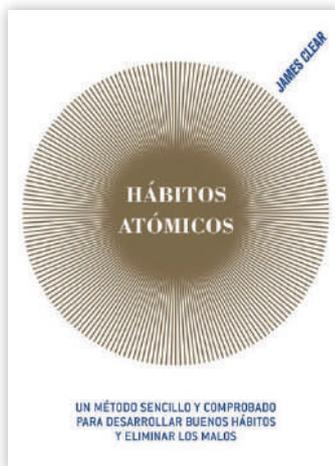
Te propongo que busques, leas y escuches los siguientes libros / audiolibros:



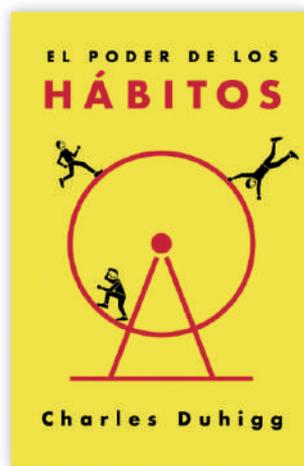
**LA GRAN OPORTUNIDAD**  
de Lair Ribeiro y Eliana Ribeiro



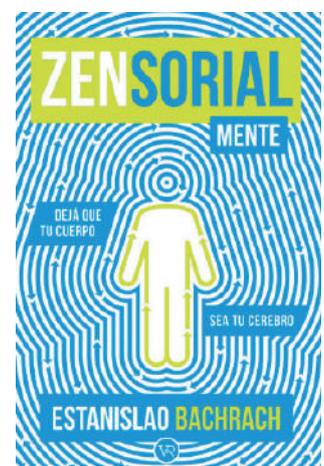
**SOLO UNA COSA**  
de Gary Keller



**HÁBITOS ATÓMICOS**  
de James Clear



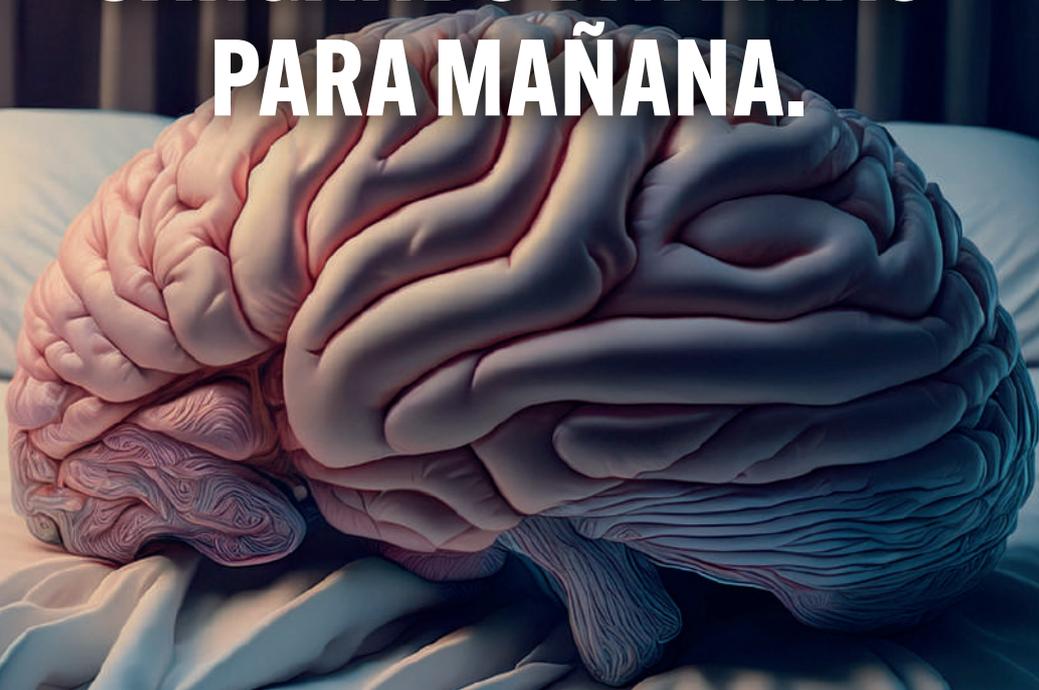
**EL PODER DE LOS HÁBITOS**  
de Charles Duhigg



**ZENSORIALMENTE**  
de Estanislao Bachrach

Recordá que dándole a tu mente más herramientas, va a poder encontrar una mayor cantidad de soluciones para lo que quieras resolver en tu día. Esto es sumando libros, artículos, audios y toda la información que sea a fin a lo que te interesa y a lo que te gustaría saber más. Conocer la forma de pensar de diferentes autores/as hace que puedas tener un abanico más amplio de recursos para encontrarle la vuelta a las situaciones de tu vida. Con una perspectiva diferente y la posibilidad de resolver con mayor creatividad.

**TU CEREBRO YA NO ESTÁ MÁS  
CANSADO, ESTÁ DESCANSADO,  
CARGANDO BATERÍAS  
PARA MAÑANA.**



**FELIZ** estoy de que hayas sido parte de El Cerebro Cansado. Y que puedas aplicar en tu vida estas herramientas, vamos que **VAMOS!**

   @tecnicastec

Técnicas **TEC**  
Tomá El Control