

A woman in a dark blue dress stands in a room, her hands resting on her chest and abdomen. In the foreground, the legs and feet of several other people are visible, lying on the floor. The room has a white brick wall, a table with a white tablecloth, and a window with a view of the outdoors.

INÉS TERRICABRAS

# GUÍA PARA VOLVER A LA CALMA

RECONECTA CONTIGO Y DESCUBRE EL  
PODER INTERIOR QUE HABITA EN TI

## **BIENVENID@**

**Si ya me conoces o has trabajado conmigo sabrás que siempre le doy mucha importancia a entender qué emoción hay detrás de eso que ahora te está agobiando o preocupando.**

**Entender qué significa el hecho de “tener pensamientos en bucle”, “sentir ansiedad” o “falta de foco y claridad”, te va a dar tranquilidad y un camino claro de lo que hay que hacer para salir de ahí.**

**Y eso amig@... eso es un super buen comienzo...**

**Es por eso que, ante las 3 situaciones que trabajaremos en esta guía te hago un pequeño apunte inicial de qué emoción hay detrás, qué significa, qué podemos hacer cuando ya tenemos esa emoción en el cuerpo y cómo salir de ahí para recuperar tu calma y tu centro.**

**DESEO QUE  
ESTA GUÍA  
TE SEA DE  
UTILIDAD**

INÉS TERRICABRAS



## **EL MUNDO DE LAS AFIRMACIONES**



## **¿POR QUÉ FUNCIONAN LAS IDEAS QUE TE DARÉ?**



## **EL PODER DE LA RESPIRACIÓN**

INÉS TERRICABRAS

# EL MUNDO DE LAS AFIRMACIONES

happy

to

be

me

**Las afirmaciones son frases positivas y conscientes que nos ayudan a reeducar la mente, calmar el diálogo interno y conectar con una versión más amable, confiada y presente de nosotr@s mism@s.**

**La precursora más conocida de esta práctica fue Louise Hay, autora del libro "Usted puede sanar su vida", quien demostró cómo los pensamientos repetidos crean realidades emocionales y físicas.**

**Son una herramienta para transformar creencias limitantes y cultivar amor propio.**

**Ponte frente al espejo y dilas.**

**“Cada pensamiento que pensamos está creando nuestro futuro.” – Louise Hay**

# **EL PODER DE LA RESPIRACIÓN**



**La respiración es mucho más que una función automática del cuerpo. Es una herramienta poderosa y siempre disponible para regular cómo nos sentimos.**

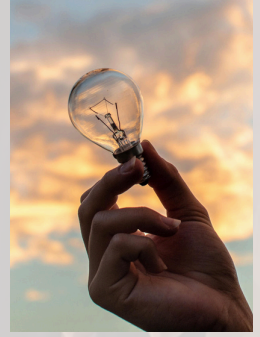
**Igual que cuando estamos nervios@s, la respiración se nos acelera, si desaceleramos nuestra respiración, nuestros nervios también se calmarán.**

**¡ Es bidireccional !**

**La respiración consciente activa una parte del sistema nervioso, que es la que nos lleva a estados de calma y seguridad.**

**Respirar profundo es como decirle al cuerpo: “Estoy a salvo. Podemos parar.”**

# ¿POR QUÉ FUNCIONAN LAS IDEAS QUE TE DARÉ?



**Porque me baso en una herramienta muy útil para cambiar estados emocionales. Existen tres elementos que, al modificarse, transforman cómo nos sentimos y cómo actuamos.**

**Los elementos son:**

- **Tu fisiología corporal: Cambia tu energía emocional al instante (por ejemplo, erguirte, respirar profundo o moverte).**
- **Tu foco: En qué eliges poner tu atención.**
- **Tu diálogo interno: El lenguaje moldea tu experiencia.**

# **PENSAMIENTOS EN BUCLE**

**1**

**¿QUÉ  
EMOCIÓN ES?**

**2**

**¿QUÉ  
SIGNIFICA?**

**3**

**¿QUÉ PUEDO  
HACER AHORA?**

**4**

**AFIRMACIÓN  
QUE AYUDA**

**5**

**IDEA QUE  
FUNCIONA**

**6**

**RESPIRACIÓN  
RECOMENDADA**

**LOS APARTADOS 3, 4, 5 Y 6 PUEDES HACERLOS  
TODOS SEGUIDOS Y VER CUÁL TE FUNCIONA MEJOR**

# PENSAMIENTOS EN BUCLE

**¿QUÉ EMOCIÓN ES?**

**MIEDO \***

**\*VER RECORDATORIO SOBRE EL MIEDO HACIA EL FINAL DE LA GUÍA.**

**¿QUÉ SIGNIFICA?**

**ALGO EN EL FUTURO PUEDE HACERME DAÑO**

**¿QUÉ PUEDO HACER AHORA?**

**CAMBIAR MI FISIOLÓGIA CORPORAL BAILANDO!!**

**AFIRMACIÓN QUE AYUDA**

**“ME PERMITO SOLTAR EL CONTROL”**

**IDEA QUE FUNCIONA**

**QUÉDATE QUIETO E IDENTIFICA 5 SONIDOS DE TU ALREDEDOR**

**RESPIRACIÓN RECOMENDADA**

- **Inhala (nariz) en 5 seg.**
  - **Retén 2 seg.**
  - **Exhala (nariz) en 5 seg.**
  - **Retén 2 seg.**
- Hazlo 5-10 minutos**

## **¿TE PARECE RARO QUE LOS PENSAMIENTOS EN BUCLE ESCONDAN MIEDO?**

**Los pensamientos en bucle son una forma en que la mente intenta controlar lo incontrolable para sentirse segura en el futuro.**

**Es algo así como: “si pienso muchas posibles opciones tal vez evitaré la catástrofe”.**

**Tu sistema nervioso se activa para protegerte y la mente entra en modo hipercontrol.**

**Desde ese hipercontrol, tu mente da vueltas y vueltas buscando anticiparse, entender, evitar el error, no fallar, no sufrir... y ahí se queda en bucle.**

# LA ANSIEDAD

**1**

**¿QUÉ  
EMOCIÓN ES?**

**2**

**¿QUÉ  
SIGNIFICA?**

**3**

**¿QUÉ PUEDO  
HACER AHORA?**

**4**

**AFIRMACIÓN  
QUE AYUDA**

**5**

**IDEA QUE  
FUNCIONA**

**6**

**RESPIRACIÓN  
RECOMENDADA**

# ANSIEDAD

**¿QUÉ  
EMOCIÓN ES?**

**MIEDO \***

**\*VER RECORDATORIO SOBRE EL MIEDO  
HACIA EL FINAL DE LA GUÍA.**

**¿QUÉ  
SIGNIFICA?**

**ALGO EN EL FUTURO PUEDE  
HACERME DAÑO Y NO SABRÉ  
RESOLVERLO**

**¿QUÉ PUEDO  
HACER AHORA?**

**CUALQUIER ACTIVIDAD PARA  
CONCENTRARSE EN EL  
PRESENTE (la ansiedad es  
futuro. No se lo des). Regar  
plantas, doblar ropa...**

**AFIRMACIÓN  
QUE AYUDA**

**“ESTOY A SALVO AHORA”,  
“ESTOY CONMIGO”**

**IDEA QUE  
FUNCIONA**

**PONTE AGUA FRÍA EN CARA Y  
MUÑECAS PARA ACTIVAR EL  
NERVIO VAGO**

**RESPIRACIÓN  
RECOMENDADA**

- Inhala (nariz) en 4 seg.
- Retén 7 seg.
- Exhala (nariz) en 8 seg.  
Hazlo 4 veces

## **¿TE PARECE RARO QUE LA ANSIEDAD ESCONDA MIEDO?**

**La ansiedad es miedo + un ingrediente clave:**

**“mi incapacidad para enfrentarme a eso que estoy imaginando que pasará”.**

**Es decir, pasará lo que imagino y ADEMÁS no sabré qué hacer con ello.**

**Ese miedo hace que el cerebro active su modo supervivencia y sobredimensione los problemas.**

**Importante: Aunque en ese momento puedas creer que sí, la ansiedad no te matará.**

**Es importante que lo recuerdes.**

# FALTA DE FOCO Y CLARIDAD

**1**

**¿QUÉ  
EMOCIÓN ES?**

**2**

**¿QUÉ  
SIGNIFICA?**

**3**

**¿QUÉ PUEDO  
HACER AHORA?**

**4**

**AFIRMACIÓN  
QUE AYUDA**

**5**

**IDEA QUE  
FUNCIONA**

**6**

**RESPIRACIÓN  
RECOMENDADA**

# FALTA DE FOCO Y CLARIDAD

**¿QUÉ EMOCIÓN ES?**

**MIEDO \***

**\*VER RECORDATORIO SOBRE EL MIEDO HACIA EL FINAL DE LA GUÍA.**

**¿QUÉ SIGNIFICA?**

**ALGO EN EL FUTURO PUEDE HACERME DAÑO (y descontrolarse)**

**¿QUÉ PUEDO HACER AHORA?**

**PREGÚNTATE: ¿Qué es lo más importante AHORA?  
Esta pregunta corta reduce el ruido y prioriza.**

**AFIRMACIÓN QUE AYUDA**

**“CONFÍO EN QUE TODO SE IRÁ ORDENANDO PASO A PASO”**

**IDEA QUE FUNCIONA**

**ESCRIBE EN UN FOLIO TODOS ESOS PENSAMIENTOS PARA VACIARLOS DE TU MENTE**

**RESPIRACIÓN RECOMENDADA**

- **Divide tu inhalación (nariz) en 3 partes (2º, 4º y 6º chakra).**
- **Retén unos segundos en el 6º chakra.**
- **Exhala (boca). Hazlo varios minutos**

## **¿TE PARECE RARO QUE LA FALTA DE FOCO Y CLARIDAD ESCONDA MIEDO?**


**En muchos casos, la falta de claridad y foco tiene que ver con el miedo como emoción de fondo, aunque no siempre sea tan evidente.**

**Te cuento el porqué:**

**Cuando no sabes por dónde empezar, sientes dudas constantes, o te paralizas con decisiones pequeñas, muchas veces hay un miedo profundo a:**

- **Equivocarte**
- **No hacerlo perfecto**
- **Ser juzgad@**
- **No estar a la altura**
- **Perder algo importante**

**Ese miedo genera confusión mental, dispersión y bloqueo. La mente se llena de ruido y pierde conexión con el presente y con lo que realmente importa.**

A group of people in a room, some lying on the floor and one standing in the background, possibly in a yoga or meditation class. The room has a wooden floor and a window in the background. The text is overlaid on the image.

# **Y AHORA UN POTENTE RECORDATORIO**

**(que deberían enseñar  
en las escuelas pero  
pocas lo hacen)**

INÉS TERRICABRAS

## **POTENTE RECORDATORIO SOBRE EL MIEDO**

**RECUERDA QUE EL MIEDO ES  
“USAR A IMAGINACIÓN PARA  
MONTARTE UN ESCENARIO DE  
TERROR EN EL FUTURO”.**

**REPITO, USAR LA IMAGINACIÓN.**

**RECUERDA QUE TU IMAGINACIÓN  
NO ES LA REALIDAD.**

**VUELVE A LEER LA ÚLTIMA FRASE.**

**TÚ PUEDES DECIDIR IMAGINAR LO  
CONTRARIO SI QUIERES.**

**PORQUE ES IMAGINACIÓN AL FIN Y  
AL CABO.**

**¡Y UNO PUEDE IMAGINAR LO QUE  
QUIERA!**

**¡PRUÉBALO Y ME CUENTAS!**

**HABLO MUY EN SERIO.**

**NO DEJES QUE TU IMAGINACIÓN TE  
JUEGUE MALAS PASADAS.**

**¿Te ha gustado esta guía?**

**1. Si explicas en tus **stories** lo que te ha parecido, me ayudas muchísimo a llegar a más personas que lo necesitan. ¿Me ayudas?**

**2. **Sígueme** en **@inesterricabrascoach**, para seguir recibiendo herramientas.**

**3. **Suscríbete** a mi newsletter “Té con Inés” para recibir inspiración cada martes.**

**Puedes hacerlo desde la bio de mi perfil de instagram.**

**❤️ Gracias por estar aquí. Deseo que esta guía te sea de mucha ayuda.**

**Con cariño,**

**Inés Terricabras**

**INÉS TERRICABRAS**