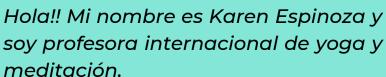


Taller Gratuito 4 Secretos para una vida libre de ESTRÉS







Durante muchos años vivía presa del estrés hasta que eso empezó a afectar mi salud.

Me diagnosticaron un problema en la piel que supuestamente sería de por vida, sin embargo descubrí que los detonantes eran el estrés con el que vivía día a día, mis hábitos de pensamiento y mi estilo de vida.

Me di cuenta que si mi mente era capaz de enfermarme, entonces dentro de mi estaba la solución para sanarme.

He dedicado más de 10 años de mi vida a estudiar a profundidad el estrés. He descubierto lo peligroso que es y que la mejor manera de reducirlo es a través de un sistema de hábitos y herramientas sencillas que tú también puedes implementar en tu vida para recobrar tu calma, tu salud y tu vitalidad.

Si sientes que no tienes control de tu mente que los pensamientos y preocupaciones te abruman, entonces estás en el lugar correcto.

El estrés no sólo afecta tu salud física con dolores crónicos. sino también afecta nuestras relaciones, nuestro carácter y nuestras metas.

Este cuaderno de trabajo es muy especial para que puedas aprovechar al máximo este taller gratuito. Te recomiendo descargarlo e imprimirlo

Nos vemos pronto!! Karen

AUTODIAGNÓSTICO Mide tus niveles de estrés



- 1. Haz el autodiagnóstico y mide tus niveles de estrés
- 2. Participa del Taller Gratuito
- 3. Aplica las herramientas que aprenderás en el taller y cada mes vuelve a medir tus niveles de estrés para ver tu progreso.



Escribe el número que mejor represente tu respuesta:

0	=1	N	ш	n	C	a
u	_	ıw	м			

- 1 = Casi nunca
- 2 = De vez en cuando
- 3 = A menudo
- 4 = Muy a Menudo

Me pongo de mal humor rápidamente	
Me siento cansado físicamente	
Me siento ansiosa/o al despertar por las mañanas	
Me agobian tantas cosas que tengo por hacer	
Tengo poca concentración y me distraigo con facilidad en mis tareas	
Falta de interés por actividades que antes me emocionaban	
Me preocupa mucho el futuro	
Tengo contracturas musculares, cuello, hombros, etc	
Tengo problemas digestivos (náusea, gastritis, reflujo, colitis)	
Pienso mucho en el pasado de forma negativa	
Tengo dolores de cabeza, migraña	
Tengo problemas para dormir - insomnio	
Me irrito por situaciones pequeñas	
Siento miedo o preocupación constante	
Tengo pensamientos catastróficos	
Trato de hacer muchas cosas a la vez	
SUMA TOTAL	



A continuación, haz la suma de todos los números que marcaste y anota tu resultado abajo con la fecha de hoy.

Vuelve a hacer es autodiagnóstico cada mes para ver tu progreso.

PUNTAJE

De 0 a 15 puntos: Bajo

De 16 a 26 puntos: Moderado

🚹 De 27 a 38 puntos: Alto

🛕 De 49 puntos a más: Muy Alto

_	_	~	-	~	_	$\overline{}$	
u		r — 1			u	"	
п.		GI			п.	u	_

FECHA	Mi nivel de estrés actual es:
FECHA	Mi nivel de estrés actual es:
FECHA	Mi nivel de estrés actual es:
FECHA	Mi nivel de estrés actual es:

ACLARACIÓN

Este no es un instrumento de diagnóstico clínico. Se proporciona únicamente con fines educativos, identificando algunos de los síntomas más comunes del estrés. Si tienes alguna inquietud sobre tu estado de salud mental o emocional, o si has considerado hacerte daño, busca ayuda profesional inmediatamente.



Notas:

•••••
 •••••
••••••
•••••
 •••••
••••••
•••••
•••••
••••••
•••••
•••••
••••••
••••••
•••••
•••••
••••••
•••••
•••••
•••••



Notas:

•••••
 •••••
••••••
•••••
 •••••
••••••
•••••
•••••
••••••
•••••
•••••
••••••
••••••
•••••
•••••
••••••
•••••
•••••
•••••



Notas:

•••••	•••••	•••••	•••••
 •••••	•••••	•••••	•••••
 •••••	•••••	•••••	•••••
 •••••	•••••	•••••	
 •••••	•••••	•••••	
 •••••	•••••	•••••	
 	••••		
•••••	•••••	•••••	••••••
 •••••	•••••	•••••	•••••
 •••••	•••••	•••••	•••••
 	•••••		•••••
 •••••	•••••	•••••	
 •••••	•••••	•••••	
•••••	•••••	•••••	•••••
 •••••	•••••	•••••	•••••
•••••	•••••	•••••	•••••
 •••••	•••••	•••••	
 	•••••		
 •••••	•••••	•••••	
 	••••		•••••
••••••	••••••	••••••	•••••
 •••••	•••••	•••••	•••••
 •••••	•••••	•••••	•••••
 	•••••		•••••
 	•••••	•••••	
 	•••••	•••••	
•••••	•••••	•••••	•••••
 •••••	•••••	•••••	•••••
 •••••	•••••	•••••	•••••
 	•••••		•••••
 •••••			•••••





info@sadhanabienestar.com