



*Taller Gratuito*

# 4 Secretos para una vida libre de ESTRÉS





***Hola!! Mi nombre es Karen Espinoza y soy profesora internacional de yoga y meditación.***

*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.*



# AUTODIAGNÓSTICO

Escribe el número que mejor represente tu respuesta:

**0 = Nunca**

**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 irrita 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*

### **REGISTRO:**

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:

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



## Notas:

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



## Notas:

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



**Grupo de WhatsApp**



**Instagram**



**Facebook**

***info@sadhanabienestar.com***