

Vivir con Estrés

Nunca imaginé que el estrés me iba a controlar, cómo el estrés afectaría cada fase de mi vida, mi relación, mi carrera y mis finanzas.

Cada vez que parpadeas. Cada vez que piensas, piensas en el estrés.

La vida para mí estaba sucediendo. Me estaban promoviendo en mi carrera. Sabes, mis hijos crecían y maduraban.

Sentía que todo estaba dirigiéndose hacia una dirección muy positiva. Las personas siempre comentaban en lo simple y despreocupado que yo era.

La compañía para la que trabajaba me mandó a Orlando, a una conferencia y salí a caminar descalzo. El pavimento estaba tan caliente que me quemó los pies. Así que me la pasé entrando y saliendo del hospital.

Mis actividades normales diarias estaban trastornadas. El estrés estaba en cada parte de mi vida, mi salud primaria, mi salud mental.

Todo estaba declinando.

La relación con mi familia, el video que veía una y otra vez en mi cabeza era de que no podía afrontar mis problemas financieros porque no podía ir a trabajar.

Todo lo que había trabajado tanto para construir, había desaparecido. Y esas son las cosas que, como sabes, te agotan, ese video en mi cabeza empezó a ahogar mi realidad.

Normalmente, lo que hacía cuando sentía algo de presión, era dejarla escapar de alguna manera. Pero durante este período, la estaba manteniendo dentro. No contestaba llamadas.

Y como mecanismo de defensa, me aislé de todos.

Puse una gran tensión en mi relación con mi esposa. Y agrego mucha tensión en la relación con mis hijos.

Tenía que hacer un cambio y reconocer que era vulnerable. Lo primero que tuve que hacer era identificar exactamente qué era este sentimiento. Tenía que darle un nombre.

Siempre me habían enseñado que debes sobrellevar las cosas y no enfrentarlas. Y creo que el ser vulnerable te permite enfrentarlas.

Permitir que las personas entren es a lo que yo atribuyo haber mejorado, asegurándome de que te rodeas de personas que te aman y que te pueden dar buenos consejos.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Vivir con Estrés

Me di cuenta de que para cuidarme debía organizar mi vida. Organizo mi vida de esa manera.

Me volví extremadamente detallista, cumpliendo todo lo de mi lista de cosas que hacer, asegurar que mi vida, mi carrera y todo estén organizados para que no me sorprendan.

Porque todas esas cosas te sorprenden, y eso agrega mucho estrés.

El ejercicio fue una parte importante del proceso de mejorar. De dos maneras, mental y físicamente. Usando la caminadora para correr, levantando pesas, salir a largas caminatas, todo eso.

También cambié mucho mi dieta, la forma que comía y lo que compraba en el supermercado.

Todo eso en realidad me ayudó tanto para manejar el estrés.

Meditaba. Pasaba tiempo a solas. Y tocaba música. Toco el piano. Toco la guitarra.

Empecé mi negocio y está yendo muy bien. Lo atribuyo al hecho que he controlado mi estrés.

Aunque no me guste lo que haya pasado, creo que fue una bendición porque fortaleció a mi familia. Fortaleció mi relación con mi esposa.

Mis hijos ahora han visto que no importa por lo que pasen, pueden lograr superarlo.

Estamos en un lugar muy bueno ahora, en un lugar bastante bueno.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

