

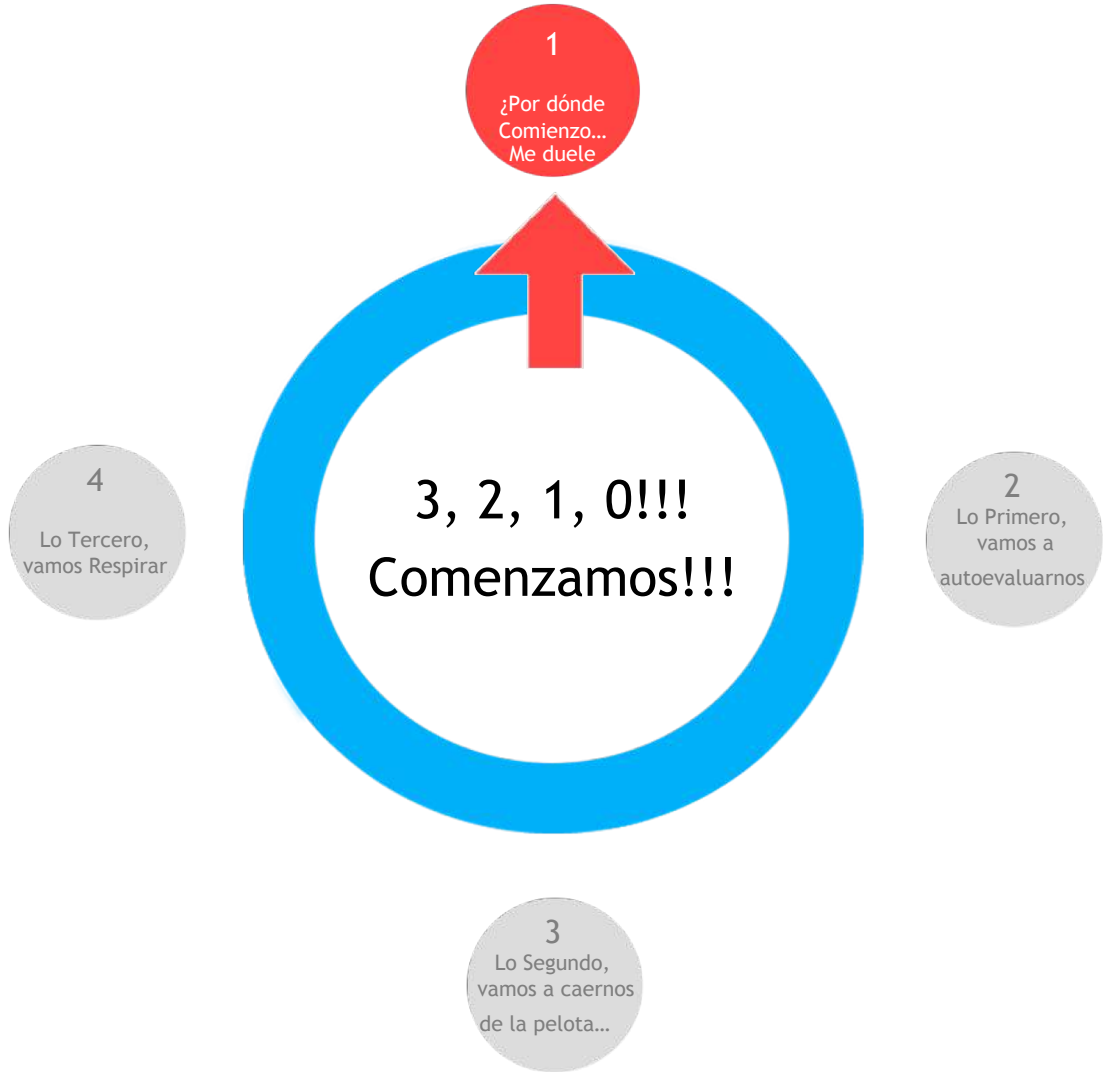
- 3, 2, 1, 0!!! Comenzamos!!! -

¿Por dónde Comienzo...? me duele todo ;-(



Elsa Rebollo
elsarebollo.com





Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ ¿Qué ocurre cuando nos duele TODO!?
- ✓ ¿Cuál es el Ciclo del Dolor?
- ✓ Llegar a un punto “sin” retorno
- ✓ ¿Qué es lo que tengo que hacer ahora?



¿Qué ocurre cuando nos duele TODO!?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué ocurre cuando nos duele TODO!?

- ✓ Es el final de un largo camino...
- ✓ Estás en un círculo vicioso “sin salida”
- ✓ Tu vida comienza a desmoronarse...
- ✓ Afecta a todos.. A ti, y a todos los que te rodean también...
- ✓ Te sientes culpable, deprimid@, bloquead@... todo se acaba...



¿Qué ocurre cuando nos duele TODO?

✓ Tu médico te dice: ...pues...esta todo bien....



¿Qué ocurre cuando nos duele TODO?

- ✓ Tu médico te dice: ...pues...esta todo bien....
- ✓ Y tú no puedes con la vida...



¿Qué ocurre cuando nos duele TODO?

- ✓ Tu médico te dice: ...pues...esta todo bien....
- ✓ Y tú no puedes con la vida...
- ✓ Y sigues trabajando... y sigues... y sigues...
- ✓ Cada vez estás peor, te tratan terapeutas.. y nada.. y sigues trabajando..
- ✓ No puedes creer lo que te está pasando...
- ✓ Tus clientes están mejor que tú!!...



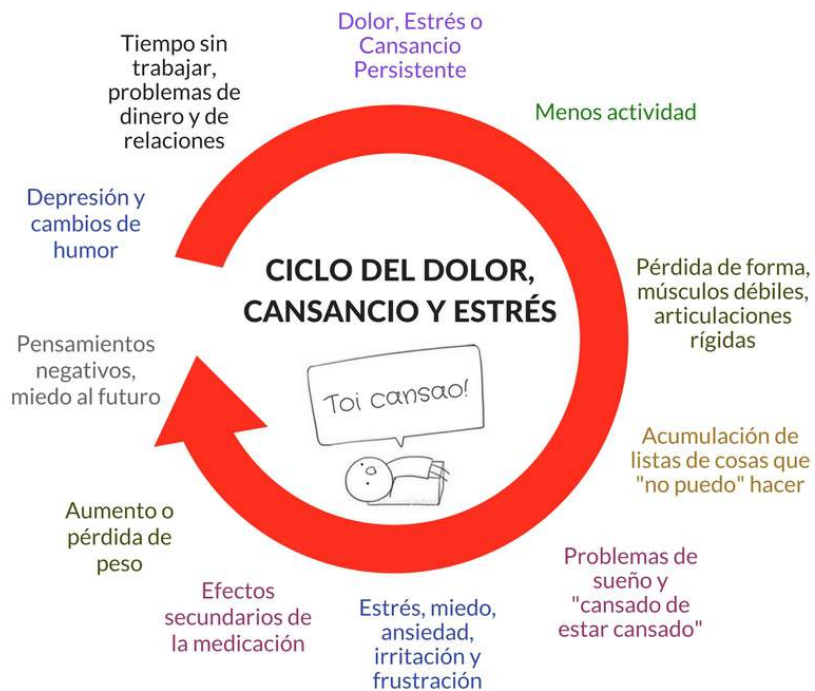
¿Qué ocurre cuando nos duele TODO?

- ✓ Es una señal que nos manda el cuerpo para decirnos que “algo” no estamos haciendo bien... Estás en un círculo “sin salida”... Hay que cambiarlo

(siempre y cuando no hay otras causas: genéticas, autoinmunes, anemias, u otras enfermedades diagnosticadas...)



Círculo del Dolor



Círculo del Dolor

- ✓ Estamos cansados... no nos recuperamos
- ✓ Se nos tensa el cuerpo, rigidez, parestesias
- ✓ Comienza el dolor generalizado, no duermes
- ✓ Baja tolerancia a las situaciones estresantes
- ✓ Miedo... las relaciones personales se resienten
- ✓ Aumentas de peso, no sabes qué pasa..
- ✓ No tienes apetito, puedes estar un día sin comer



Círculo del Dolor

- ✓ Vas a varios terapeutas y no mejoras..
- ✓ Tu estás bloquead@ y no puedes concentrarte, tu pensamiento es lento.. Nadie te entiende
- ✓ Depresión, quieres dejarlo todo, que “te dejen en paz..”, creen que estás loc@... menopausia...
- ✓ Bajan los ingresos, sientes pánico y vuelta a empezar cada vez peor... y tu futuro?



Llegas a un punto “sin” retorno

- ✓ Es un “círculo vicioso” de cuál no puedes salir
- ✓ Ni la medicación ni las terapias funcionan
- ✓ Nos convencemos a nosotros mismos de que podemos seguir
- ✓ Pero en realidad cada vez estamos peor, no dormimos, estamos cansados, nos duele todo, no podemos con el día, no te comprenden.... etc



....Y llegas aquí..., un punto “sin” retorno



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Vamos a hacerlo “CON” retorno



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué es lo que tengo que hacer ahora?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué es lo que tengo que hacer ahora?

- ✓ PA-RAR!! Y ser consciente de dónde estás...
- ✓ Si sigues adelante... vas al abismo, sin excusas
- ✓ Si cambias, todo comenzará a cambiar...



¿Qué es “Cambiar”?

- ✓ Cambiar poco a poco cada situación cotidiana
- ✓ Aquí “parar, es avanzar”
- ✓ Cada milímetro que avanzas es un camino al éxito y eliminar el dolor!!



Cambio de:

- ✓ Actitud y hábitos diarios (mente)
- ✓ Alimentación, hidratación y suplementación
- ✓ Alinear y reestructurar tu cuerpo (cuerpo)



Comienza por:

- ✓ Habla con tu familia sobre tu plan



Comienza por:

- ✓ Baja al máximo o elimina tu agenda (vacaciones)



Comienza por:

- ✓ Baja al máximo o elimina tu agenda (vacaciones)
- ✓ Vas a necesitar dormir mucho, así que vete pronto a la cama, duerme al menos 8 horas
- ✓ Levántate despacio y estate 15 min respirando
- ✓ No pienses..., respira, medita, sé consciente...
- ✓ Desayuna despacio, conversando con tu familia
- ✓ Sé consciente de todos tus sentidos: olor, sabor...



Comienza por:

- ✓ Tendrás pensamientos de “tengo que hacer..”
PÁRALOS!!
- ✓ Regula tus horarios de alimentación, trabajo y descanso, al principio es VITAL!!
- ✓ Toma alimentos frescos, y agua viva
- ✓ Toma un complejo vitamínico bueno



Lo más Importante...

Reserva al menos 1 h. al día para trabajar con la
pelota



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

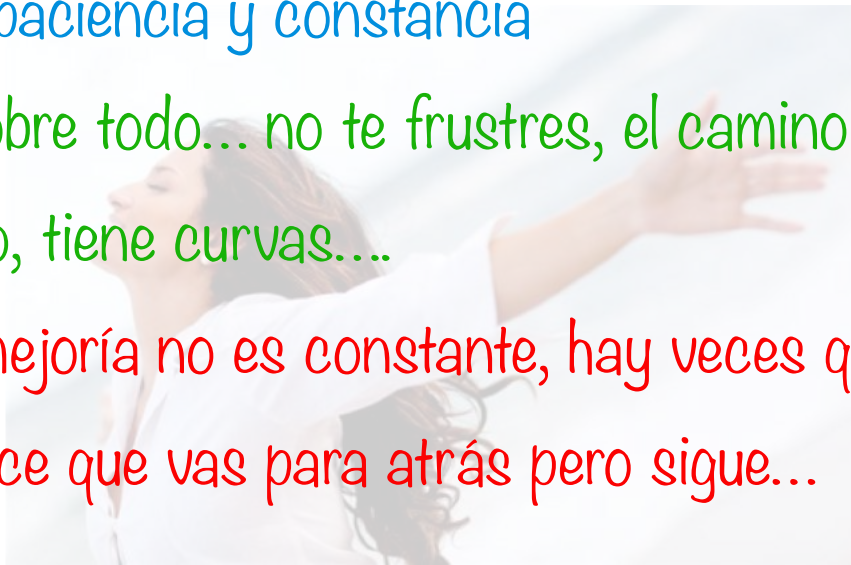
Lo Conseguirás!!!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Recuerda:

- ✓ Ten paciencia y constancia
- ✓ Y sobre todo... no te frustres, el camino no es recto, tiene curvas....
- ✓ La mejoría no es constante, hay veces que parece que vas para atrás pero sigue...



LOS CONSEGUIRÁS!!



Escribe en un minuto.....

- ✓ Qué has descubierto con este vídeo
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes SE PIERDEN si no se fijan

01:00

Luces, Cámara y Acción...!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Piensa que aprendizaje te has llevado de esta situación
- ✓ Bloquea tu agenda al máximo
- ✓ Habla a tu familia sobre tu plan
- ✓ Haz los cambios de hábitos, alimentación y trabajo
- ✓ Reserva SIN EXCUSAS, tu hora/s con la pelota



