

5 CLAVES PARA AUMENTAR TU ENERGÍA

Hola, soy Virginia de Kobbe.

Quiero compartir contigo 5 claves que a mí me han ayudado mucho a la hora de poder aumentar mi **energía** y **sensación de bienestar** en mí día a día.



¿Te has sentido en alguna ocasión cansado, bloqueado o con falta de energía?. ¿Te ha limitado esa sensación a la hora de alcanzar los resultados que quieres en tu vida? ¿Incluso te ha limitado el disfrute del día a día?

Con estas claves podrás

- *Ser consciente de las **fugas** energéticas que tienes y poder frenarlas, buscando **fuentes** que te recarguen.*
- *Conseguir ejercicios prácticos corporales para **aumentar tu energía y sensación de bienestar**.*
- *Conseguir **mejores resultados en tu vida**, ya que dispondrás de una mayor energía para aquello que es importante para tí.*

Solo te va a llevar **5 minutos** leer cada página; puedes leer una cada día. En esa página te indico alguna pauta muy sencilla para ponerte en acción.

Son claves que yo misma he puesto en práctica. Hace unos años, frecuentemente me encontraba cansada. No tenía fuerzas para nada y muchos días simplemente se me escapaba la energía necesaria para emprender las acciones más sencillas o rutinarias de mi vida. Comencé a estudiar, investigar y preguntar. Probé diferentes técnicas, médicos, dietas, terapias, etc. He practicado durante más de 15 años danza, meditación y yoga, además de otras muchas disciplinas similares (Coaching, Biodanza, PNL, Bioenergética, etc.)

Lo que te presento en estas páginas es un resumen de aquello que me ha funcionado mejor, un aperitivo de lo que me gustó más aprender y usar. **Te animo a que lo practiques, lo experimentes.** Y estoy segura que **podrás comprobar tu mismo los resultados.**

Coge papel y boli y **¡comenzamos!**

Clave nº 1: Respira

Hace unos años tuve la oportunidad de trabajar con mi madre en la empresa familiar. Ella trabaja en el área financiera y pasa muchas horas frente al ordenador. Al acabar la jornada laboral siempre me decía que estaba exhausta; y a juzgar por su cara y palidez así lo parecía.



Un día tuvimos que estar trabajando codo a codo en el mismo despacho sobre un proyecto; y me di cuenta que su respiración no era normal mientras estaba concentrada. Cogía aire, lo retenía, y al cabo de un segundo lo volvía a soltar.

Cortaba la respiración, por lo que no se estaba oxigenando adecuadamente. Desde luego no era muy sano; de ahí su cansancio.

Una mala respiración produce muchos trastornos en el organismo: fatiga, envejecimiento celular, diversos trastornos gastrointestinales, debilitamiento del sistema inmunológico e incluso puede generar problemas cardiovasculares asociados a la hiperventilación.

Pero además de todo esto, **la respiración está directamente asociada con nuestra emoción.** De hecho es posible inducir emociones a partir de pautas respiratorias y corporales. Respirar mal nos genera estrés, y el estrés nos hace respirar mal.

¿Qué es respirar bien o mal?

Hay muchos tipos de respiración, te voy a comentar las más habituales:

- Respiración clavicular (la menos efectiva): la detectamos porque se elevan las clavículas al coger aire. Si esta es tu respiración, ¡cuidado!; que seguramente podrás sentirte mejor acostumbrándote a otra.
- Respiración torácica: donde únicamente se llenan los pulmones. Por ejemplo, es el de muchos deportistas. Es algo mejor que la clavicular, pero tampoco es la más efectiva para relajarnos y sentirnos repletos de energía.
- Respiración abdominal: en esta respiración se hincha la parte del abdomen. En esta respiración entra en juego el diafragma, y es donde se aprovecha toda la capacidad pulmonar. **¡¡TE LA RECOMIENDO!!**

Esta última respiración es la que se usa en muchas técnicas de relajación y meditación.

Cómo practicar la clave n° 1.

Respira

Ahora mismo te invito a que practiques la respiración abdominal.

- 1) Inspira y siente como se llena de aire tu abdomen.
- 2) Suelta el aire lentamente alargando un poquito la expiración.

Repite este ejercicio durante un minuto. Mientras lo haces, fíjate como se mueve tu abdomen y escucha el sonido que hace el aire al entrar y salir de tus pulmones.

Tienen que ser respiraciones profundas, pero (muy importante) sin forzar tu respiración en absoluto ya que si no, corres el riesgo de hiperventilarte y aumentar tu nerviosismo.

Práctica este ejercicio durante un minuto 3 veces al día. Ponte una alarma para hacerlo. Puedes repetirlo cada vez que lo necesites (si estás nervioso, cansado). Ve aumentando el tiempo hasta alcanzar un par de minutos cada vez.

¿Estás preparado? **empieza ya.** Y recuerda que **solo la práctica de acciones diferentes te llevará a resultados diferentes.** Ya verás cómo te empiezan a ocurrir cosas... 😊

Si te interesa profundizar sobre el tema:

Te recomiendo que investigues sobre el **Pranayama**: técnicas de respiración que se practican en el Yoga. La finalidad es la expansión del Prana o energía vital.

Clave nº 2: Escucha tu cuerpo

Nuestro cuerpo nos habla, pero estamos tan distraídos que solo somos capaces de escucharlo cuando nos grita.



Padezco una tendinitis leve en las muñecas desde hace varios años. Tengo las muñecas muy finas y según mi fisioterapeuta, demasiado elásticas. Generalmente lo mantengo a raya; y puedo hacer más que una vida normal.

Curiosamente, cuando más me molesta, no es cuando mayor "actividad de riesgo" he tenido. Puedo bailar, coger a mi hijo en brazos, cargar con la compra y encontrarme bien al día siguiente.

Hace unos años, en una formación, nos pidieron que durante una semana anotásemos las tensiones que teníamos en el cuerpo a lo largo del día. Por aquel entonces las muñecas me dolían bastante, pero puntualmente. La mayor parte del tiempo, ni me acordaba que tenía muñecas (no me dolían ni me molestaban).

Cuál fue mi sorpresa, cuando descubrí que aunque yo no sentía nada, mi muñeca estaba en tensión. Era como si tuviese que agarrar algo con fuerza. Lo que estaba claro, es que el hecho de tener esa pequeña **tensión constante e inconsciente** a lo largo del día, me estaba fastidiando.

¿De dónde viene esta tensión?

En ocasiones interpretamos las situaciones que nos ocurren en nuestro día a día, con una sensación de alarma; y eso nos genera un pequeño estrés que produce la contracción involuntaria de los músculos. Suele producirse en la zona cervical, aunque como habéis visto puede ser en cualquier parte del cuerpo.

¿Qué podemos hacer?

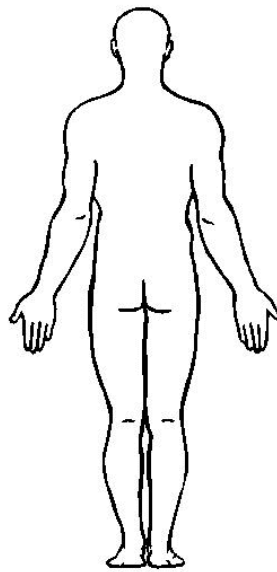
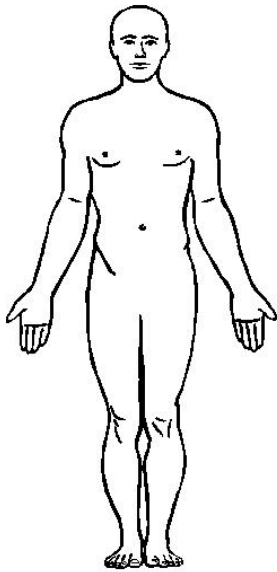
Lo primero que hay que hacer es **escuchar al cuerpo** (así no tendrá la necesidad de gritarnos).

Para ello debemos centrar nuestra atención de manera consciente en músculos y articulaciones de nuestro cuerpo. En caso de encontrar alguna tensión, debemos **relajar la zona conscientemente**.

Cómo practicar la clave nº 2. ***Escucha tu cuerpo***

Quédate quieto, en la postura en la que estés.

Primero: genera consciencia.



Centra tu atención en:

- Cráneo
- cara (en especial mandíbulas),
- cuello,
- hombros,
- brazos,
- manos,
- espalda,
- pecho,
- abdominales,
- glúteos,
- pelvis,
- piernas, rodillas,
- tobillos
- y pies.

¿Hay alguna tensión en alguna parte del cuerpo?

Describe esa tensión: ¿es como un pinchazo, como un picor? ¿Lo puedes localizar en un punto? ¿La zona que está en tensión es muy amplia? ¿Es intenso o débil?

Segundo: disuelve la tensión.

Ahora respira profundamente con el abdomen y visualiza el músculo y en cada expiración que realices imagina como se expande y se relaja.

Puedes practicarlo justo antes de la respiración abdominal, 3 veces al día o en el momento en que lo necesites. Ve anotando aquello que te vaya ocurriendo. **Adelante, y a practicar.**

Si te interesa profundizar sobre el tema:

Si necesitas ayuda para liberar tensión siempre puedes recurrir a alguna terapia o masaje específico. Hoy en día cuentas con muchas técnicas que pueden ayudarte: Quiromasaje, Liberación emocional (EFT), reflexología podal, acupuntura, o simplemente vete a un spa y relájate.

Clave nº 3: Fugas de energía

¿No os ha pasado que en alguna ocasión de repente te sientes extremadamente cansado? Puede haber sido después de una reunión, una discusión o una charla con algún compañero/a que parece que os quita la energía.

¡Cuidado! Estás ante una fuga de energía.

¿Cómo se producen las fugas de energía?

Puede ser por diversas causas; yo os voy a exponer las que a mi juicio son dos de las causas más importantes:

1. Percepción de riesgo o peligro.

Hay dos tipos de estrés. Un **estrés saludable** que prepara nuestro organismo para que alcance un objetivo determinado, volviendo a la "normalidad" cuando el estímulo ha cesado.

Por ejemplo, un conferenciante tiene que dar una charla ante un auditorio de 200 personas. Minutos antes, su sistema simpático se activará produciendo: ideas más claras y rápidas, un aumento de la concentración, menor saliva, mayor capacidad pulmonar, aumento de gasto energético y consumo de oxígeno y mayor actividad cardiaca.

Finalizada la conferencia el organismo pasará a un estado de recuperando su equilibrio.



Pero puede darse otra situación. Imagínate que ese mismo conferenciante percibe una situación de peligro sobre la que no cree tener capacidad de control.

Por ejemplo: comienza a pensar "no domino la materia; voy a hacer el ridículo".

En ese caso, puede que se genere un **estrés poco saludable o distrés**, donde su organismo reaccionará de diferente manera:

- Hay tensión y dolor muscular,
- dificultad para pensar con claridad,
- fatiga,
- nerviosismo,
- temblor,
- y bloqueo.

Si nos sometemos de manera constante y prolongada a situaciones en las que consideramos que nos tenemos los recursos necesarios para adaptarnos, nuestro organismo entrará en un desequilibrio importante, incluso en una patología psicosomática.

¿Qué podemos hacer en estas situaciones?

Aún a riesgo de ser repetitiva, lo primero que hay que hacer es **ser conscientes** de que nos está ocurriendo. Muchas veces nos quedamos enfrascados en nuestro dialogo interno, pensando “no puedo”, “no sé”, “que van a pensar” y no hacemos nada para remediar esta situación.

A continuación tendré primero que evaluar si el “riesgo” que percibo es real o no. En caso de que sea real, que recursos necesito para poder solventar esa situación.

Cómo practicar la clave nº 3. Fuga de energía: percepción de peligro

Cada vez que te encuentres incómodo en una situación:

- 1) Lo primero que debes hacer es **utilizar tu cuerpo como indicador**.
Siempre que sientas: fatiga, dificultad para pensar, temblor, nerviosismo o dificultad para respirar **concédete “tiempo muerto” y párate a reflexionar que te está pasando.**
- 2) Utiliza las claves 1 y 2: **respira y disuelve las tensiones** de tu cuerpo.
- 3) Formúlate las siguientes **preguntas**:
 - ¿Qué me está pasando?
 - ¿Qué estoy sintiendo?
 - ¿Qué estoy pensando?
 - ¿De qué manera me estoy viendo amenazado?
 - ¿Es una amenaza real?
 - ¿De qué otra manera puedo verlo?
 - ¿De qué recursos dispongo?
 - ¿Qué necesito?

En la mayoría de los casos, comprobarás que solo con el hecho de pararte y formularte las preguntas la tensión disminuye. Por otro lado, la mayoría de la población tendemos a ser neuróticos y magnificar las consecuencias de una situación.

Estas preguntas te ayudarán a ser más realista.

2. Ausencia de límites: complaciendo a los demás.

Otra manera de dejar que se fugue tu energía es **complaciendo** y dejando que los demás **invadan tu espacio**.

Por ejemplo: Estas con un amigo y compañero de trabajo que lleva media hora quejándose sobre vuestro jefe. Tú ya desde hace un rato estás sintiéndote algo incómodo, porque necesitas acabar una tarea cuya fecha límite es hoy. Si no lo acabas te tocará trabajar por la noche. Este compañero te cae bien y no te gustaría que pensase mal de ti. Además en parte puede que estés de acuerdo en parte con lo que expresa.

¿Qué nos pasa en ese momento? Que si no ponemos un límite y le pedimos que nos deje acabar por miedo a que se moleste, no solo no habremos conseguido finalizar nuestra tarea, sino que además **le habremos regalado una energía que necesitamos nosotros**.

¿Qué podemos hacer?



Pon un límite

- aun a riesgo de que se molesten,
- aun a riesgo de caer mal,
- aun a riesgo de parecer borde.

Pon un límite y cuida tu energía, empleándola en aquello que es importante para ti.

Cómo practicar la clave nº 3. Fuga de energía: pon un límite

Os voy a contar unos pasos muy sencillos que funcionan muy bien. Lo voy a adaptar al ejemplo que os he puesto, pero puede utilizarse en cualquier situación:

1. Cortar la conversación educadamente: *“Perdona que te corte”*
2. Empatizar y mostrar que entiendes a la otra persona: *“Entiendo que estés molesto con nuestro jefe y que necesites hablar...”*
3. Explicar lo que necesitas y porqué: *“pero necesito acabar esta tarea porque si no voy a tener que trabajar esta noche”*
4. Y añadir que sentimiento te produce: *Y me estoy agobiando porque no llego.*
5. Petición concreta: *“Si quieres déjame 2 horas y luego seguimos charlando, te parece?”*

Sencillo, ¿no? **Pues a practicar.**

Clave n.º 4: Autorregulación

La vitalidad es la capacidad de combinar de manera equilibrada periodos de actividad y periodos de relajación.

El otro día estaba con una amiga. Tenía bastante mal aspecto, ojeras y la cara muy cansada. Al preguntarle me contó:



Uff! No he parado, volví de viaje de trabajo (3 semanas en EEUU) aunque no pude dormir en el avión.

Me fui directamente a cenar a casa de unos amigos.

Nos acostamos a las 3:00 y me levanté a las 7:00 que tenía una reunión. Después de pasar todo el día trabajando me fui a una formación intensiva que tenía el fin de semana.

Al final nos liamos y el domingo dormí 2 horas; hoy....

En ese momento yo desconecté y comencé a pensar varias cosas. Lo primero en cómo mi amiga estaba viva con ese ritmo de vida. Pero también me hizo reflexionar sobre la importancia que le damos en nuestra sociedad al hecho de estar activos todo el día.

Bebidas energéticas, vitaminas, comida rápida y slogans tipo “para que no te pare nadie”, nos muestran una imagen de una persona siempre vital, energética y feliz. ¿Y quién no quiere estar así? Energético, vital y feliz.

El problema es que para estar así **necesitamos** no solo periodos de actividad, sino también de **reposo**. Solo así conseguiremos el equilibrio interno necesario para tener **energía, vitalidad y felicidad**.

Toda vida tiene un ritmo y un equilibrio.

El corazón se expande y se contrae.

Una planta tiene periodos de floración y otros de crecimiento. Incluso dentro de los periodos de floración tiene momentos de reposo.

¿Te imaginas un corazón que solo se expande, o una planta que continuamente florece sin parar? Se moriría.



Ahora me gustaría que contestases con sinceridad: **¿Te has sentido alguna vez culpable por no hacer nada? ¿Has pensado que deberías haber aprovechado mejor el tiempo?**

Pues tengo una mala noticia: eres humano y va a haber momentos en los que seas muy eficiente, y otros en los que no lo seas. Y otra cosita más: **“necesitas descansar”**.

¿Qué podemos hacer?

- Libérate de la necesidad de hacer continuamente
- Libérate de la necesidad de rendir al máximo en cualquier momento.
- Libérate de la necesidad de hacerlo todo, porque no quieres renunciar a nada.

Piensa que solo si te liberas de eso y te permites descansar, conseguirás tener auténtica vitalidad y energía, y disfrutar plenamente de tu vida.

¿Cómo deben ser esos periodos de descanso?

Me temo que no sirven reglas generales. “Duerme 8 horas al día” o “Acuéstate pronto” son prácticas saludables, pero cada cuerpo es diferente y tiene necesidades diferentes en momentos distintos. Hay gente que es más nocturna (búhos) y gente más diurna (alondras). Hay personas que se activan con el calor, y otras en cambio que prefieren el frío.

También hay diferentes tipos de actividad y diferentes tipos de cansancio: más mental o más físico, y cada uno requiere un reposo diferente. **¡Lo más importante es escuchar tu cuerpo y permitirte el reposo!**

Cómo practicar la clave nº 4. Autorregulación

Para poner en práctica la Autorregulación, además de descansar las hora de sueño apropiadas para tu actividad, te propongo los siguientes pasos:

- 1) Descubre tus objeciones a la hora de descansar. Coge papel y boli y ve apuntando que frases te dices cuando no te permites el descanso. Por ejemplo: “Descansar es de perezosos, hay que dar siempre el máximo”, “No puedo descansar si hay algo sin terminar”
- 2) Cada vez que sientas cansancio, pero que esa voz interna te lo impida, repite 10 veces la siguiente frase, o una similar: **“Necesito el descanso, me merezco un descanso y descansando ahora mismo un rato voy a ser más eficiente, más productivo y a estar de mejor humor.”**
- 3) Siéntate o tumbate cómodamente. Ponte una alarma, así te podrás relajar por completo durante el tiempo que hayas decidido. Pueden ser 10 minutos.
- 4) Comienza a respirar profundamente e imagina como te recargas de energía con cada inspiración, y como liberas cansancio, con cada exhalación.
- 5) Puedes añadir música o hacer una meditación guiada si lo prefieres.

Pues a ¡Descansar!!! Zzz Zzz...

Clave nº 5: fuentes de energía

Una fuente de energía es una actividad que te conecta con un estado de concentración relajada, disfrute y placer. Generalmente se pierde la noción del tiempo y al finalizar esta actividad te sientes recargado y pleno.



Por ejemplo: El otro día hice un taller de danza y expresión corporal.

Me ayudaba a impartirlo una amiga que estaba embarazada de 7 meses; y se encontraba bastante cansada.

Conforme iba transcurriendo el taller iba subiendo la energía del grupo; y al acabar estaba como loca dando botes y diciendo "estoy fenomenal, pensé que no iba a aguantar el taller y ahora me siento mucho mejor".

Tipos de fuentes de energía.

Puede ser una actividad física; puede ser un encuentro con amigos, pintar, escuchar música, tocar un instrumento, cantar, pasear, meditar, incluso trabajar. Cualquier cosa que después de hacerla te haga sentir con mucha más energía.

Una fuente de energía no solo te repara el cuerpo (como el descanso o el reposo), si no que te recarga también el alma; te hace sentir a gusto, centrado y pleno.

Pero una misma actividad puede darme energía o puede quitármela.

¿De qué depende de que una actividad me de energía o me la quite?

Para explicártelo te propongo un sencillo ejercicio.

Prueba a decir esta frase en voz alta:

TENGO QUE SALIR A CENAR, ES MI OBLIGACIÓN

Ahora transforma esta frase por:

QUIERO SALIR A CENAR.

¿Ha cambiado algo? ¿Cómo te has sentido diciendo la primera frase y la segunda? ¿Qué imágenes te ha evocado una u otra?

Una característica fundamental de una fuente de energía es que no la vivo como una obligación, si no que la vivo desde el disfrute, la curiosidad y la relajación.

Normalmente vamos introduciendo en nuestra vida muchos hábitos y rutinas que acaban por convertirse en obligaciones. Llega un momento en que las tenemos tan incorporadas en nuestro día a día que no nos planteamos si la hacemos o no, independientemente de que nos aporten o nos llenen.

Un consejo: ¡deja de hacerlo! Si ya no te llena ir a casa de tus amigos a cenar, no lo hagas. Ya encontrarás otro momento para compartir con ellos.

Pero es cierto que hay actividades que sí que son una obligación. YO todas las noches tengo que prepararle la cena a mi hijo de 3 años quiera o no quiera. En este caso es muy importante reflexionar sobre que me digo cuando tengo que realizar esta actividad:

- “Uff, con lo cansada que estoy”, “Vaya rollo”, etc. Todos estos pensamientos lo único que van a hacer es generarme una resistencia y quitarme energía.
- “¿Que podría hacer diferente?” o “¿Cómo podría hacerlo más divertido? ¿o más rápido?”, van a ayudarme a que una actividad que puede resultarme pesada se convierta en algo divertido.

Cómo practicar la clave nº 5.

Fuentes de energía

Para poner en práctica este ejercicio te propongo dos sencillos ejercicios:

EJERCICIO 1: BUSCANDO MIS FUENTES DE ENERGÍA

Recuerda la última vez que comenzaste cansado una actividad y al acabar te encontrabas mucho mejor. Reflexiona sobre las siguientes preguntas: ¿Qué te hace sentirte pleno?, ¿Con que actividad sientes que te recargas, te relaja y te da vitalidad? ¿Qué tarea parece que no te cansa?

Una vez que sabes cuáles son tus fuentes, piensa cuanto de tu día a día dedicas a recargarte.

Te invito a que introduzcas al menos tres fuentes de energía en tu día a día. Te sorprenderán los resultados.

EJERCICIO 2: QUERER VERSUS TENER

1. Haz una lista con las tareas que tienes pendientes; comenzando por TENGO QUE
2. Sustituye la palabra TENGO QUE por QUIERO.
3. Todas las que no puedan sustituirse, elimínalas de la lista.
4. Para aquellas que no puedas eliminar, justo antes de hacerlas piensa: ¿Cómo puedo hacer esta actividad más divertida y atractiva para mí?

Pues esto es lo que quería compartir contigo.

Espero que te resulte de utilidad y sí te animo y e invito a que lo pongas en práctica, paso por paso.

Verás como obtienes resultados rápidamente.

Un abrazo y te pido que compartas tus comentarios y sugerencias conmigo.

Virginia de Kobbe
Experta en corporalidad y emoción en movimiento
www.virginiadekobbe.com