Módulo 12

FISIOLOGIA

Fortaleza emocional para el alto desempeño

Workbook

Nuestra mente y nuestro cuerpo están entrelazados en una danza de influencia mutua. Tu cuerpo segrega cortisol y adrenalina según cómo tu mente se encuentra y puedes controlar a tu mente según dispongas tu cuerpo.

Cuando enfrentamos desafíos, nuestra mente puede activar una respuesta de estrés liberando hormonas como el cortisol, la adrenalina o la testosterona. Sin embargo, aquí está el giro: podemos influir en nuestra mente a través de nuestro cuerpo. El simple acto de tomar una respiración profunda, relajar los músculos o moverse físicamente puede enviar señales a la mente para que se tranquilice y se enfoque. Poner una pose de super héroe puede hacerte sentir poderoso y transformar tu fisiología dándote más recursos para afrontar tus desafíos.

Tenemos el poder de influir en nuestra propia química interna. La próxima vez que te sientas abrumado o estresado, recuerda este equilibrio entre mente y cuerpo. Toma el control, respira profundamente y observa cómo tu mente se calma. El dominio sobre ti mismo comienza con la sabiduría de esta conexión única.

Ejercicio:

1- Tomate una fotografía
2- Párate por dos minutos frente al espejo y has poses de poder.
3- Di frases de empoderamiento.
4- Revisa cómo te sientes.
5- Tómate otra fotografía
6- Compara la primera fotografía con la segunda y revisa los cambios que se observan.