



5 ALERTAS DE UNA MENTE AGOTADA

y cómo solucionarlo



Hola!! Soy Rosa Jiménez, Coach de Bienestar y Fe



Ayudo a mujeres emprendedoras, que llevan una vida agitada y estresante a incorporar hábitos de BIEN-ESTAR en su vida, y pasar el estrés a la paz, a través de la fe.

Cuento con una trayectoria de más de 20 años en acompañamiento personal, en las áreas de espiritualidad y crecimiento integral.

- Coach certificada internacional
- Administradora de Empresas
- John Maxwell Team.
- Certificada en Coaching Play.
- Conferencista .
- Certificación internacional en neuroherramientas de Bienestar.
- Gestión de emociones y autoestima ,



Rosa Jiménez

(Mateo 11,2)

Vengan a mí todos ustedes
que están cansados y
agobiados, y yo les daré
descanso.

Rosa Jiménez



QUÉ ES AGOTAMIENTO MENTAL

El ritmo de vida actual nos está llevando a una actividad frenética y repleta de responsabilidades, que dificulta la gestión del tiempo y hace que el estrés sea uno de los protagonistas de nuestro día a día.

El cansancio mental se da por una sobrecarga en el flujo del pensamiento normal. A su vez esto desemboca en la producción de estrés, que con

el tiempo, se convierte en un estado de ansiedad, muy perjudicial para nuestra mente.

A lo largo de nuestra vida pasamos por circunstancias que provocan agotamiento, físico

y mental, que nos restan energía, muy necesaria para vivir el día con normalidad.

Esta guía tiene varios objetivos:

- Que te des cuenta de tu situación actual.
- Cuáles alarmas te está enviando tu mente.
- Tomar acción sobre ellas. 124





5 ALERTAS DE UNA MENTE AGOTADA

1. Insomnio
2. Falta de concentración
3. Apatía y decaimiento
4. Dolores de cabeza frecuente
5. Irritabilidad



1. INSOMNIO

La falta de sueño es uno de los factores más importantes para tener una mente saludable. No dormir bien te hace levantar cansada físicamente y por ende, no puedes pasar tu día relajada.

PREGÚNTATE ESTO

1. Qué cantidad de horas duerme al día?
2. A qué hora vas a la cama?
3. Qué te impide ir más temprano a la cama?
4. Cuáles son tus pensamientos recurrentes antes de dormir?
5. Qué acciones nuevas tendrías que hacer para ir más relajada a dormir?



2. FALTA DE CONCENTRACIÓN

Si la mente está muy dispersa, pensando en muchas cosas a la vez, en los deberes que tienes que hacer a futuro, al mismo tiempo haciendo varias cosas al mismo tiempo. Este es un hábito muy nocivo para la mente, la agitada e inquieta, por consiguiente, la agota.

PREGÚNTATE ESTO

1. En cuántas actividades estás comprometida en esta etapa de tu vida?
2. Cuáles de esas actividades puedes postergar?
3. Sueles hacer varias cosas a la vez?
4. Qué rendimiento intelectual tienes cuando realizas varias actividades juntas?
5. Cómo te sientes al finalizar tu día de trabajo?



3. APATÍA Y DECAIMIENTO

Sentirte apática es un estado de ánimo que se manifiesta en falta de emoción, motivación o entusiasmo por las actividades cotidianas en tu vida. Sientes como si te faltara energía física y mental.

PREGÚNTATE ESTO

1. Qué tan satisfecha estás con tu vida?
2. Del 1 al 10 cómo calificarías tu nivel de energía actual ?
3. Cuáles son tus motivaciones?
4. Cómo te sientes al socializar con otras personas?
5. Cómo definirías tu entusiasmo actual de tu vida?



4. DOLORES DE CABEZA FRECUENTES

El agotamiento mental, no es algo que debas tomar a la ligera, al igual que cuidas tu cuerpo, es necesario cuidar la mente. Cuando algo no funciona el cerebro se encarga de avisar y envía alertas, mediante algunos síntomas, como el dolor de cabeza, del cuerpo, de los músculos. etc.

PREGÚNTATE ESTO

1. Qué tan frecuente sientes dolores de cabeza?
2. Qué haces cuando tienes dolor de cabeza? Tomas pastillas y sigues andando o le prestas atención?
3. Del 1 al 10 cómo evaluarías tu nivel de estrés?
4. En otras áreas de tu cuerpo estás somatizando la mente agotada?
5. Qué tiempo hace que no tomas vacaciones?



5. IRRITABILIDAD

El compañero inseparable del agotamiento mental es el estrés, el frenético estilo de vida que llevas te hace estallar en cualquier momento. Te ha pasado que todo te molesta, te irrita y a veces no quisieras ni hablar con nadie?

PREGÚNTATE ESTO

1. Con qué frecuencia te irritas?
2. Cómo es tu estilo de vida?
3. Qué síntomas identificas que te hacen irritar?
4. Le hablas de forma incorrecta a las personas y no te das cuenta?
5. Qué acciones diferentes tomarás para cambiar esas actitudes?



CÓMO SOLUCIONARLOS?

Aplica estos tips y
vivirás en BIENESTAR

Meditar por 5 minutos diarios descansa la mente.

Dormir 8 horas al día rejuvenece y te hace sentir llena de vigor.

Hacer ejercicios por lo menos 3 veces por semana activa las hormonas de felicidad

Organiza tu agenda por orden de prioridades.

No hacer largas jornadas de trabajo.

Rosa Jiménez



¡Dios te Bendiga!

”Los pensamientos vienen y van,
no paran, por eso elige pensar
cosas positivas que te aporten

BIENESTAR”

Rosa Jiménez





Conoce cómo puedo ayudarte

info@coachrosajimenez.com

www.coachrosajimenez.com

[Mensaje Directo](#)

