

Esther Oliveros  
Coach



GUÍA RÁPIDA  
DE AYUDA

# MINI GUÍA RÁPIDA

Para mujeres que se sienten desbordadas, con la autoestima baja y sin saber por dónde empezar.

1) Si ahora mismo te sientes al borde del colapso - Detente 2 minutos. Apoya los pies en el suelo y lleva una mano al pecho y otra al abdomen. - Inhala por la nariz contando hasta 4, exhala por la boca contando hasta 6. Repite 5 veces. - Pregúntate: "¿Qué es lo más pequeño y concreto que puedo hacer en los próximos 10 minutos?"

2) Si el desorden de tu casa te agobia - No intentes ordenarlo todo hoy. Elige una sola superficie: mesilla, escritorio o encimera. - Tira lo que esté roto o vacío. Guarda en su sitio lo que se queda. - Haz una foto del antes y el después para ver tu avance.

3) Si sientes que no puedes con todo - Haz una lista rápida con todo lo que te preocupa. - Señala con un círculo solo 3 cosas que dependen de ti hoy. - Elige 1 pequeña acción para cada una (algo que puedas hacer en menos de 20 minutos).

4) Cuándo pedir ayuda profesional - Si sientes ansiedad o tristeza casi cada día. - Si el desbordamiento afecta a tu sueño, trabajo o relaciones. - Si llevas tiempo queriendo cambiar y sola no avanzas.

Puedes reservar una sesión de claridad conmigo para que lo veamos juntas y definir tu siguiente paso.

Reserva tu consulta gratuita [AQUÍ](#)

Esther Oliveros

Coach emocional, de vida y bienestar