

# Empresas y Salud

## Caso Personal 1

¿Le va TODO, bien en la vida?

¿Qué quiere MEJORAR? ¿De qué quiere ALEJARSE?

¿Está interesado en reducir el estrés, la ansiedad, los enfados, dolores de estómago, el dormir mal...?

¿O bien desea aumentar su equilibrio personal, su salud, su energía, mejorar su comportamiento, sus relaciones, incrementar su vitalidad, mejorar su relación con la comida, dormir profundamente...?

1. Por favor, describa aquí, **sus áreas de mejora, la situación, problemas que le preocupan.**

**Reducción del estrés y ansiedad, saber desconectar de las cosas malas y no intentar liberar el peso del mundo a toda persona con la que me cruzo. No me deja vivir el presente con nada, ni con mi pareja, ni mis hobbies, familia ni amigos.**

2. Describa **el origen de la situación**, la historia del mismo, las circunstancias que rodean al asunto...

**Soy muy perfeccionista y no tolero los fallos en mi persona, baja tolerancia a la frustración cuando siempre estoy cometiendo el mismo fallo.**

3. Por favor, describa aquí qué **repercusiones o efectos está teniendo esta situación o este asunto**, a qué partes de su organización, vida, cuerpo... está afectando. Si es cuantificable de alguna manera, por favor, especifíquelo.

- ✓ Trabajo. **Apatía y recelo por todo lo que me dicen.**
- ✓ Proyección de carrera. **Sin ganas de superación.**
- ✓ Pareja. **Discusiones constantes por tonterías, poca comunicación.**
- ✓ Vida Familiar. **Rechazo.**
- ✓ Relaciones. **Falsas.**
- ✓ Cuerpo físico. **Contracturas en el hombro.**
  - Síntomas actuales

# Empresas y Salud

4. Catalogue aquí la **gravedad de la situación o del asunto** y la necesidad de llegar a una solución. **Explique por qué.**

**Al llevarme todo al terreno personal, me desgasta mucho las emociones, creándome una apatía hacia todo; que a su vez pierde energía, concentración y positivismo. Cegándome para hallar la solución a los problemas que debo afrontar.**

5. Que ocurrirá en 6, 12 meses **si no** consigue tratar esta situación o solucionar este asunto. Sea específico.

- ✓ Trabajo. **Acabaré sin saber qué hacer.**
- ✓ Proyección de carrera. **No me sentiré satisfacción conmigo misma.**
- ✓ Pareja. **Sería muy probable que la pierda**
- ✓ Vida Familiar. **Ambiente de derrota y cada vez más difícil cambiarlo.**
- ✓ Relaciones. **Sentimiento de vacío.**
- ✓ Cuerpo físico. **Hombros cargados y dolorosos, tensión en las cervicales que producen mareos.**
  - Síntomas en 6 12 meses previsibles.

6. Evalúe económicamente en euros que puede perder o dejar de ganar si no consigue solucionar el asunto.

- ✓ Trabajo. **1.000€/mes**
- ✓ Proyección de carrera. **6.000 €**
- ✓ Pareja. **15.000 €**
- ✓ Vida Familiar. **25.000 €**
- ✓ Relaciones. **12.000 €**
- ✓ Cuerpo físico.
  - Síntomas en 6 12 meses previsibles.  
**1. 2.500 €**

7. Que ocurrirá en 6, 12 meses **si consigue** tratar esta situación o solucionar este problema. Sea específico.

- ✓ Trabajo. **El ambiente será más agradable.**
- ✓ Proyección de carrera. **Sabré hacia dónde tengo que dirigirme**
- ✓ Pareja. **No será todo tan explosivo.**
- ✓ Vida Familiar. **Ambiente que fomente el dialogo.**
- ✓ Relaciones. **No serán tan forzadas.**
- ✓ Cuerpo físico.

# Empresas y Salud

- Síntomas en 6 12 meses previsibles.
  - ✚ **Menos contracturas al nivel de los hombros.**

8. ¿Cómo le gustaría encontrarse **si consigue** tratar esta situación o solucionar este problema? Sea específico.

- ✓ Mental. **En calma**
- ✓ Emocional. **Tranquila**
- ✓ Físico. **Sin tantas contracturas de cuello.**
- ✓ ...

9. ¿Cómo sabremos los demás que has alcanzado el objetivo?

**Porque sonreiré tranquila y estaré abierta a mejorar.**

# Empresas y Salud