

Empresas y Salud

Testimonio de Isabel Calero Jerez. Funcionaria Ayuntamiento de Madrid.

Asistió a un taller grupal donde se entrenaron en varias técnicas, entre ellas Quick Coherence®, Coherencia Rápida.

No ha recibido sesiones individuales, ni grupales, ni apoyo especial.

Nos habla de su experiencia después de haber practicado la técnica.

A lo largo de los días ella fue enviándome emails sobre sus experiencias. Al cabo de un mes los extracté e hice el resumen que tienes a continuación.

Esta información se publica con su autorización expresa.

Día 1, sábado. Se realizo el taller.

Día 2, domingo Buenos días, quería daros las gracias por ese maravilloso taller que nos hicisteis pasar.

La sensación de paz y felicidad duró todo el día y aún dura, es increíble que en estos dos días apenas he sentido la ansiedad, no me he preocupado por nada, es como si me hubiera tomado 2 o 3 lexatines.

¡ESTOY GENIAL!

Día 3 Hoy es el primer lunes en muchos años que no he ido refunfuñando a trabajar.

He practicado la técnica de coherencia rápida mientras esperaba el autobús, y en lugar de ponerme nerviosa porque el autobús tardaba (como otros días) me ha parecido que venía demasiado pronto, que apenas me daba tiempo a realizar mi práctica.

Día 7. Sigo con mi práctica, aunque me cuesta pero ya llevo siete días completando la práctica de 5 veces al día (esto para mí es todo un triunfo, porque soy extremadamente inconstante).

Sin embargo, cualquier contratiempo me desestabiliza por completo, soy como el avestruz, y como tú decías: "lo importante es el tiempo que permaneces en ese estado" y yo ya llevo 10 años dando vueltas al mismo tema y reconcomiéndome por dentro, me siento tan impotente... y no sé cómo manejarlo.

Empresas y Salud

Pero lo importante es que en un estado depresivo, ansioso, llena de rabia, ira y odio, he sido capaz de realizar mi práctica, aunque haya sido un poco superficial, sin sentirlo demasiado. Creo que esto es un gran paso y es la parte positiva con la que me tengo que quedar

Día 10 Ayer estaba enfadada con mi hijo pequeño (6 años), la cosa pintaba mal. Hice mi práctica y... todo cambió. Después le hablé con tranquilidad, le abracé y todo fue como la seda, hizo sus deberes y fenomenal.

Este es el ejemplo de que a veces un pequeño gesto tiene un efecto muy grande.

Día 18 Hoy es mi día número 18 de práctica, lo estoy consiguiendo (yo que suelo ser bastante inconstante) voy a conseguir mis 21 días.

Al principio sentía mi corazón como una piedra fría y gris metida en una cueva, pero poco a poco voy empezando a sentirlo, ya lo siento latir, y no sólo eso, sino que estoy empezando a notar cambios en mí y en cómo me tomo la vida y las cosas que me pasan.

Día 21 LO HE CONSEGUIDO!!!! He completado los 21 días, y estoy muy contenta.

Mi ansiedad está reducida al mínimo, en todos estos días apenas he tomado lexatin y antes lo necesitaba a diario.

También mi odio (hay algunas personas cercanas a mi vida que me lo despiertan) ha bajado muchísimo, yo más bien diría que se ha transformado en un rechazo, más que en odio.

En fin, estoy contentísima.

Día 30 La verdad es que estoy muy contenta, no sólo por los resultados, sino porque estoy siendo constante en mi práctica y eso es algo nuevo en mí, aunque tenga un día malo, esté de bajón, enfadada, triste, etc., yo hago mi práctica, hasta ahora lo estoy consiguiendo y ya llevo un mes.

Para mí ha sido muy provechoso y lo recomiendo.

M^a Isabel Calero Jerez, 636.92.84.46 calerojmi@madrid.es