

## PRÓLOGO

Muchos de los problemas que sufrimos las personas se basan en qué tipo de relación mantenemos con el mundo que nos rodea, en cuál es nuestra peculiar forma de interpretar los acontecimientos y en la confianza en nosotros mismos, ante las dificultades para distinguir lo importante de lo urgente a la hora de tomar decisiones.

A través de nuestra expresión verbal y de nuestro discurso, estamos facilitando muchísima información sobre nuestro mundo interno, surtido de nuestra escala de valores, prioridades y aptitudes, nuestros miedos y demás elencos psicosociales, que nos acompañan todo el tiempo. Al comunicarnos, tanto con palabras como sin ellas, estamos diciendo cuál es nuestra forma de apreciar el mundo, en contraste con la del resto de las personas, y es, precisamente al contrastar, cuando nos damos cuenta de que emergen serias dudas sobre si la apreciación equivocada es la nuestra o la de los demás, causándonos algunos conflictos internos que nos incitan a solucionarlos. A parte de querer saber lo equivocados o acertados que podamos estar, lo importante es que cada cual sepa ocuparse de la parte del conflicto que le corresponda y hacer los reajustes necesarios para producir mejoras, aprovechando la oportunidad que las dificultades nos proporcionan.

De eso trata José Pérez en este libro, de mostrar cómo la tendencia generalizada en esforzarnos en convencer a otros de que modifiquen sus conductas, resulta ser una tarea imposible, ya que se trata de algo que no nos compete en absoluto. Esto, que debería suponernos, un gran alivio, una gran descarga de responsabilidad superflua, no siempre es así, preocupados por lo que acontece y también por lo que no acontece, en un afán de quererlo controlar todo, ocupamos gran parte de nuestra existencia, en generarnos estrés, en tareas que sobrepasan a nuestras propias competencias. Saber distinguir en qué medida nos corresponde resolver y en cual no, es clave para desterrar el estrés de nuestra vida, tomar consciencia

cia de ello y gestionarnos las emociones (y los pensamientos que las provocan) para llegar a crear realidades más satisfactorias. Gracias, por tanto, al estrés nuestro cuerpo ha aprendido a activar todos los dispositivos para reajustarnos y recuperar el sosiego perdido. No obstante, y sin una amenaza real que lo justifique, nos sentimos como encallados en un estado de emergencia, como si nuestra mente, anclada en alguna situación de impacto, siguiera dando órdenes de peligro, al cual, nuestro cuerpo, responde creando un estado crónico de tensa alerta, que influye en nuestra salud.

La PNL es un proceso de autodescubrimiento, de reconocer y utilizar los recursos de los que disponemos para reconducir nuestra vida de forma saludable y, (¿por qué no?), feliz. Su finalidad consiste en despertarnos una intensa curiosidad acerca de ¿cómo puedo hacer para conseguirlo?

En este libro, José Pérez, expone con delicada firmeza, los procesos del estado de estrés y sus consecuencias. Describe las técnicas y estrategias que te facilitarán controlar el estrés para que él deje de controlarte a ti. Además, podrás comprobar que los factores que te *someten* al estrés, se originan en cómo te relacionas contigo mismo y en cómo lideras tu mundo de relación.

José Pérez, médico, amigo y colega, ha invertido su vida profesional, en investigar aquellos motivos en virtud de los cuales, las personas sufren y se generan un estado de estrés crónico, que desencadena, la mayoría de las veces, en síntomas y patologías que precisan atención médica. Infatigable estudioso del comportamiento humano, ha encontrado diferentes vías, que le han aportado una nueva mirada ante el cómo puede ayudar a las personas estresadas, cómo pueden erradicar los hábitos que los hacen dependientes de un estrés persistente, privándoles del derecho inherente a su propia naturaleza de ser felices. Un libro, en el que encontrarás, respuestas sencillas y divertidas, que te darán la clave, para lograr que tus momentos más álgidos de estrés, sean cada vez menos frecuentes y más breves, justo lo suficiente como para que alcances a resolver la situación que lo provocó y, por supuesto, para que nunca más, vuelva a instalarse en tu vida.

Espero que disfrutes tanto de su lectura y de sus enseñanzas como yo.

MARÍA A. CLAVEL ÁLVARO  
Socia Formadora de la AEPNL