

## Estrés

- Eres de las personas que se acuestan a descansar y despiertan igualmente cansados o peor que la noche anterior?
- Alguna vez has sentido que a pesar de todo lo que haces, nunca es suficiente?
- Te comparas constantemente con los demás?
- En el ultimo mes has gritado a algún miembro de tu familia cuando llegas cansado del trabajo?
- Has sentido una sensación constante de miedo o episodios de pánico en los últimos meses?
- Tienes alguna adicción? Ej. Cigarrillo, alcohol, sexo, drogas, TV, etc?
- Cuando estás trabajando y alguien solicita tus servicios sientes prevención aun antes de empezar a escucharlo?
- Sientes que estás repitiendo en tu trabajo o en tus relaciones situaciones que te gustaría cambiar?
- Has tenido en los últimos meses dolor de cabeza persistente, gripas a repetición, problemas de piel, o has visitado a un médico sin que se encuentre causa física de tus síntomas?
- Te sientes ansioso constantemente frente a alguno o algunos aspectos de tu vida?

Si tus respuestas a la mayoría de las preguntas de este cuestionario fueron positivas, no cabe duda, estás estresado. Estás sintiendo el impacto del estrés en tu vida. Cada vez más personas jóvenes se infartan, muchas personas necesitan de medicamentos para dormir, los niños sufren gastritis, hay más rupturas familiares. Te gustaría romper con esto que nos parece normal, mas no es para nada natural?