

CINCO RECURSOS
EXPRESS
PARA CALMAR TU MENTE
CUANDO NO PUEDES MÁS



*Técnicas, frases y una carta real para volver a ti
cuando todo te supera.*

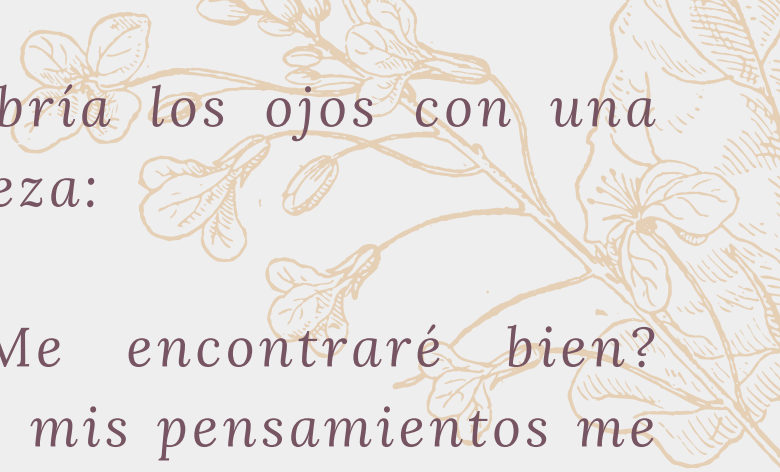
Albi - Psicóloga, socióloga y mujer que ya estuvo allí



“Tú eres la conciencia que observa, no la historia que la mente cuenta”.



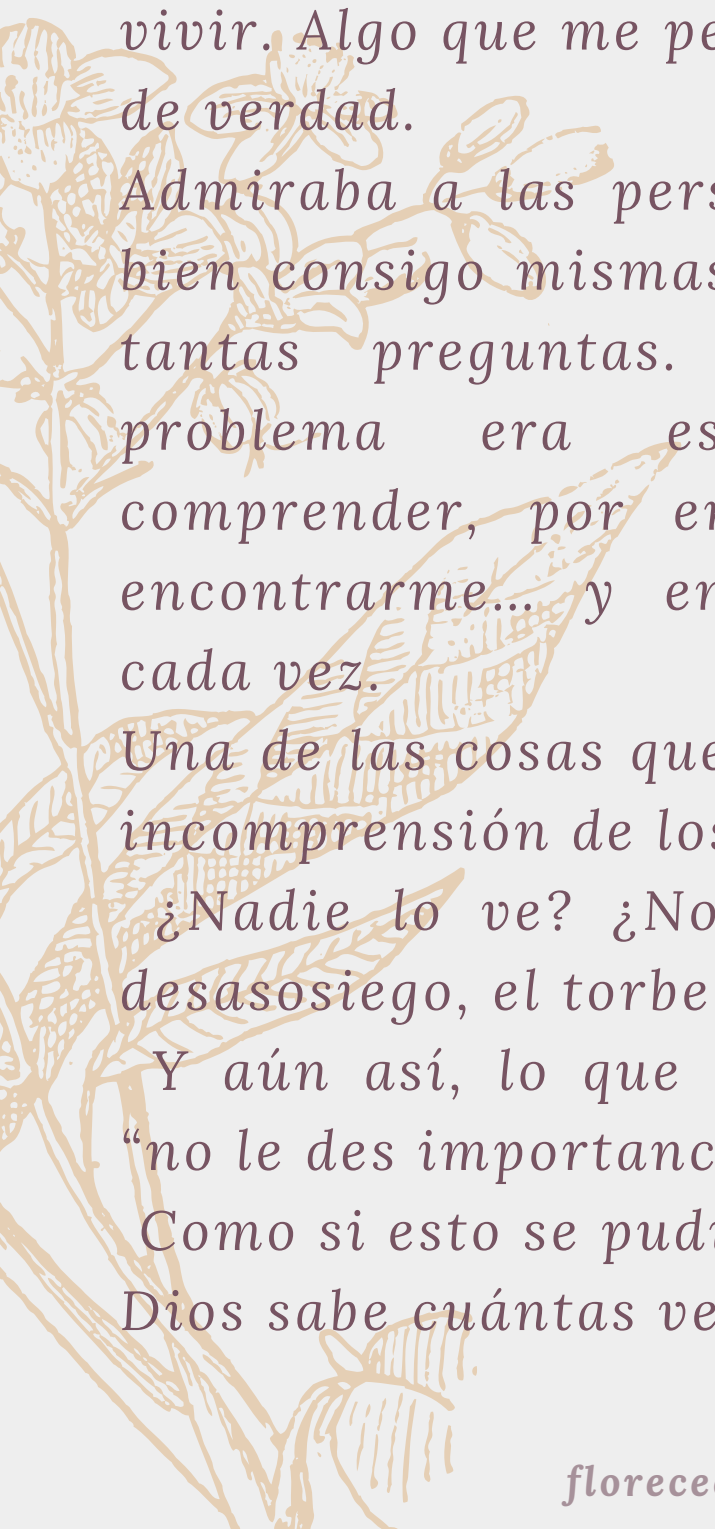
Las frases que aparecen entre las páginas de esta guía han sido extraídas del libro “El poder del ahora”, escrito por Eckhart Tolle. Fue uno de los libros que más me ayudó en los momentos difíciles y te lo recomiendo con el corazón.



Como cada mañana, abría los ojos con una sola pregunta en la cabeza:
¿Cómo será mi día hoy?

¿Estaré tranquila? ¿Me encontraré bien?
¿Podré respirar sin que mis pensamientos me lo impidan?

Siempre buscando un nuevo camino, una solución, algo que me devolviera las ganas de vivir. Algo que me permitiera saber qué sentía de verdad.



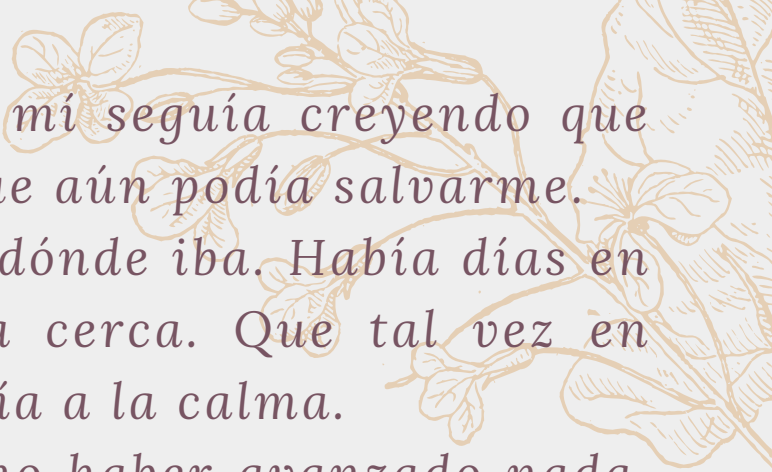
Admiraba a las personas que parecían estar bien consigo mismas. Que vivían sin hacerse tantas preguntas. Me preguntaba si el problema era ese: mi obsesión por comprender, por encontrar la verdad, por encontrarme... y en cambio perderme más cada vez.

Una de las cosas que más me ahogaban era la incompreensión de los demás.

¿Nadie lo ve? ¿No se nota en mis ojos el desasosiego, el torbellino que llevo dentro?

Y aún así, lo que recibía eran frases como “no le des importancia”, “todo está bien”.

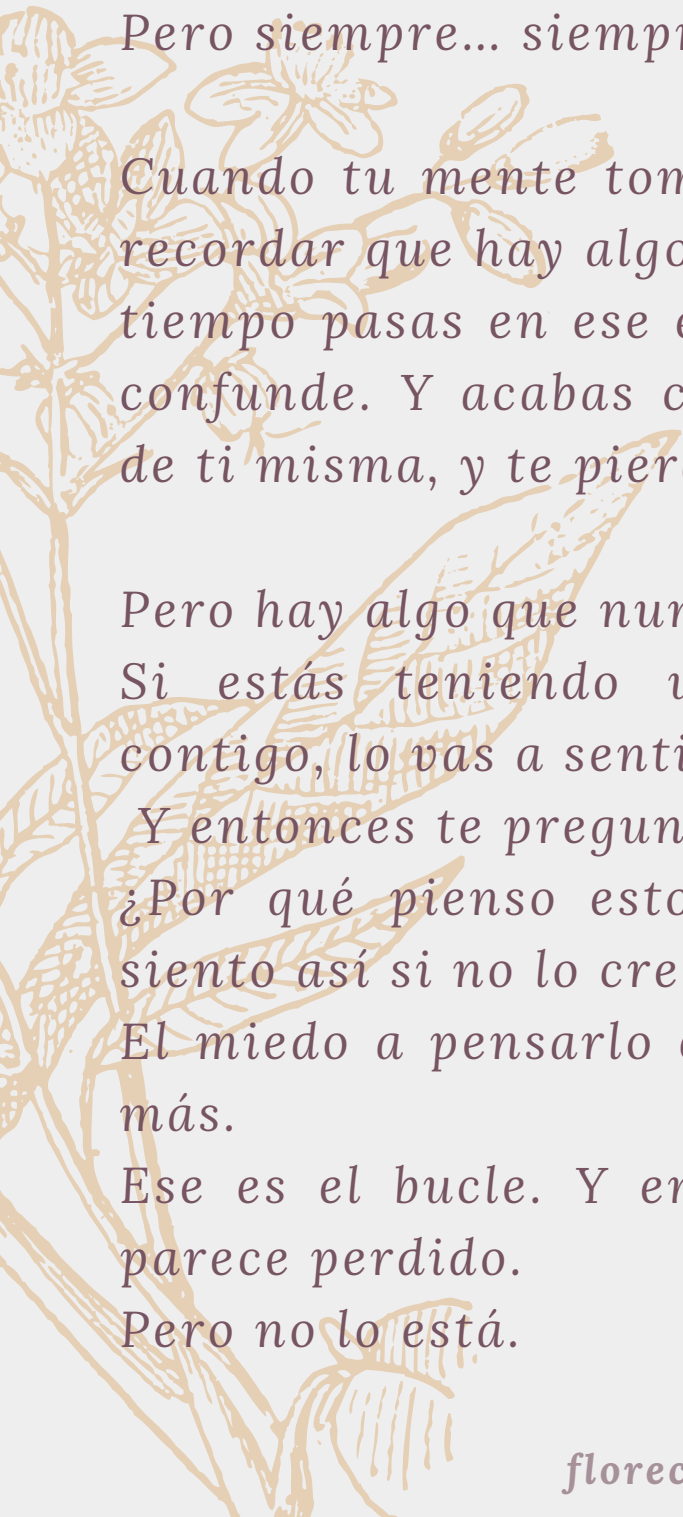
Como si esto se pudiera apagar.
Dios sabe cuántas veces lo intenté.



Y aún así... una parte de mí seguía creyendo que no estaba todo perdido. Que aún podía salvarme. Pero dolía no saber hacia dónde iba. Había días en los que sentía que estaba cerca. Que tal vez en unos días mi mente volvería a la calma.

Y otros, en los que creía no haber avanzado nada, y la tristeza y el rechazo hacia mí misma me inundaban por completo. Lo daba todo por perdido.

Pero siempre... siempre amanece de nuevo.



Cuando tu mente toma el control absoluto, cuesta recordar que hay algo más allá de ella. Cuanto más tiempo pasas en ese estado, más te atrapa. Más te confunde. Y acabas creyéndola. Pierdes el sentido de ti misma, y te pierdes entre sus mentiras.

Pero hay algo que nunca falla: las emociones.

Si estás teniendo un pensamiento que no va contigo, lo vas a sentir. Te va a doler.

Y entonces te preguntas:

¿Por qué pienso esto si no quiero? ¿Por qué me siento así si no lo creo de verdad?

El miedo a pensarlo es tan grande, que lo piensas más.

Ese es el bucle. Y en mitad del maremoto... todo parece perdido.

Pero no lo está.



He aprendido a tomar distancia. Y aunque algunos días es más difícil que otros, ya no me ahogo tan fácil. He aprendido a flotar.

A veces hay que zambullirse de cabeza, pero otras... solo hay que dejarse llevar por la corriente y confiar en que va a pasar.

Entender lo que te está pasando te da calma.

Muchas veces sufrimos por cosas que no están ocurriendo, ni van a ocurrir.

Y aunque suene raro, he aprendido que mi mente solo quiere protegerme.

Cuando llega un pensamiento que me duele, mi cuerpo lo interpreta como una amenaza, y activa el sistema de alerta. La mente entra en bucle no porque esté loca, sino porque intenta evitar que eso pase.

Y cuando entiendo eso... le agradezco que intente cuidarme. Le digo que ya no hace falta que me avise. A veces me escucha pronto. Otras, tarda. Pero siempre, la calma llega.

Y lo que hay al otro lado de todo esto, es el verdadero encuentro contigo.



Durante años tuve miedo de estar conmigo.

Era como si una parte de mí me estuviera llamando a gritos, y yo no supiera cómo escucharla.

Me evitaba. Me asustaba.

Era como mirar a alguien en el tren que no deja de observarte... y en vez de sostenerle la mirada, te cambias de vagón.

Pero no se puede huir de una misma.

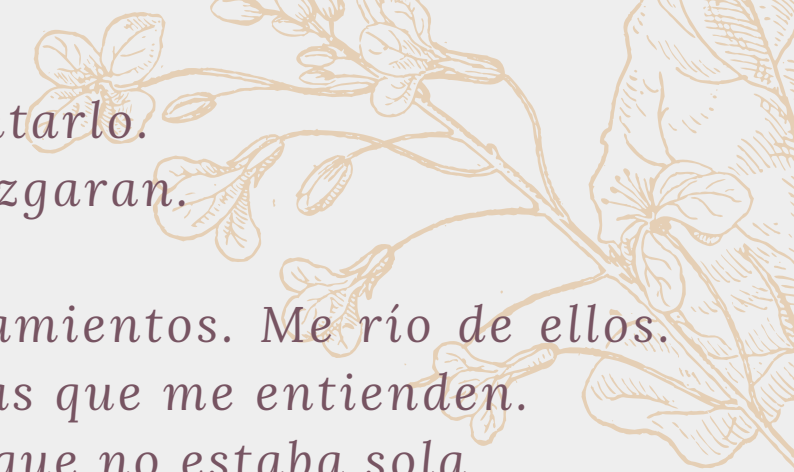
Y cuanto más tiempo pasaba lejos de mí, más me desconocía. Literalmente: no me reconocía en el espejo. Me miraba a los ojos... y no me veía.

Eso tiene un nombre: despersonalización.

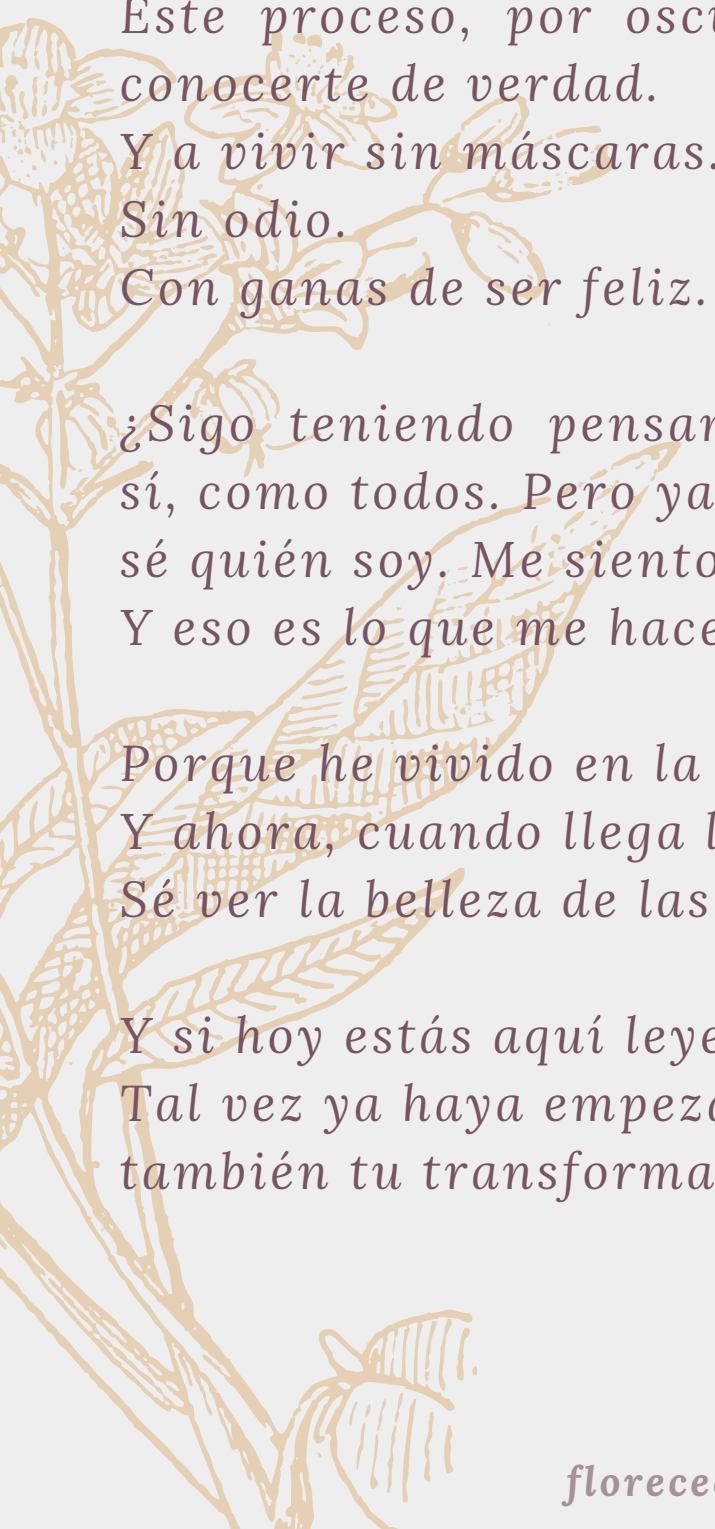
Junto a ella, a veces aparece otra: desrealización.

Todo se siente extraño. Lo has visto mil veces, pero ya no lo reconoces.

Y con el tiempo entendí algo: esas sensaciones llegan cuando he pasado demasiado tiempo dentro de mí, rumiando sin parar, o demasiado tiempo fuera de mí, ignorando lo que necesito sentir.



Antes no me atrevía a contarlo.
Tenía miedo de que me juzgaran.
Ahora ya no.
Ahora hablo de mis pensamientos. Me río de ellos.
Los comparto con personas que me entienden.
Y gracias a eso, descubrí que no estaba sola.
Que muchas otras viven lo mismo...
y que callarlo solo nos aísla más.



Este proceso, por oscuro que parezca, te lleva a
conocerte de verdad.
Y a vivir sin máscaras.
Sin odio.
Con ganas de ser feliz.

¿Sigo teniendo pensamientos intrusivos? A veces
sí, como todos. Pero ya no me da miedo. Ahora
sé quién soy. Me siento bien conmigo.
Y eso es lo que me hace sentir plena.

Porque he vivido en la oscuridad.
Y ahora, cuando llega la luz... la reconozco.
Sé ver la belleza de las cosas.

Y si hoy estás aquí leyendo esto...
Tal vez ya haya empezado
también tu transformación.

Con amor y luz,
Albi



“No eres tus pensamientos, emociones o experiencias. Eres el espacio en el que todo eso sucede”.





TRES TÉCNICAS EXPRESS

Lo que vas a encontrar aquí no es la solución definitiva a todo lo que te pasa.

Pero sí son herramientas clave, sencillas y efectivas, que te pueden ayudar cuando sientes que tu mente te está ganando.

Las he reunido porque a mí me sirvieron. Porque cuando estás en plena crisis mental o emocional, lo que más necesitas es algo concreto, que te calme rápido y te devuelva a ti.

Eso sí:

Para llegar al estado que realmente deseas —esa paz interna, claridad, libertad de pensamiento— hace falta un poco más de compromiso, de profundidad y de práctica.

Pero mientras tanto, estas herramientas de emergencia son como una mano tendida cuando todo se revuelve.

Léelas. Úsalas. Regresa a ellas cuando lo necesites.

I. BAJA AL CUERPO – “ANCLA SENSORIAL”

Cuando tu mente va tan rápido que no puedes pensar con claridad, el cuerpo se convierte en tu ancla.

Volver al presente no siempre empieza con un pensamiento... muchas veces empieza con una sensación real.

¿Qué necesitas?

Un objeto cualquiera: una taza, una piedra, una prenda, una pulsera...

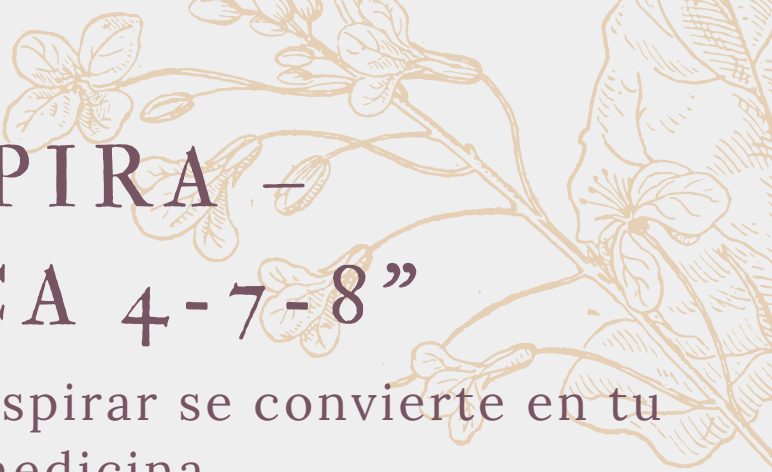
¿Cómo hacerlo?

1. Siéntate o párate un momento.
2. Coge el objeto entre tus manos.
3. Cierra los ojos y concéntrate en lo que sientes: su textura, su temperatura, su peso, su forma.
4. Respira lento y repite para ti:
“Estoy aquí. Estoy a salvo. Esto es real.”

Por qué funciona:

Porque el cuerpo no miente. Mientras tu mente crea historias y escenarios, tu cuerpo sólo existe en el presente.

Y cuando lo habitas, es como si apagaras el volumen de todo lo demás.



II. RESPIRA – “TÉCNICA 4-7-8”

Cuando no puedes más, respirar se convierte en tu primera medicina.

No estás exagerando: muchas veces la ansiedad y los pensamientos obsesivos se disparan porque el cuerpo está en modo supervivencia.

Y una forma sencilla de apagar esa alarma es controlar la respiración.

¿Qué necesitas?

Solo tu atención y un poco de calma. Puedes hacerlo en cualquier sitio.

¿Cómo hacerlo?

1. Inhala por la nariz durante 4 segundos
2. Aguanta la respiración 7 segundos
3. Exhala suavemente por la boca durante 8 segundos
4. Repite el ciclo al menos 4 veces

Frase para acompañar:

“No tengo que resolverlo todo ahora. Solo respirar.”

Por qué funciona:

Este tipo de respiración activa el sistema parasimpático, que es el que nos permite relajar el cuerpo y la mente. En menos de un minuto, puedes sentir que tu energía cambia.

III. ESCRIBE – “LA HOJA DEL DESAHOGO”

A veces necesitas sacar lo que te está consumiendo por dentro.

La escritura no va a solucionarlo todo, pero puede ayudarte a bajar la intensidad mental y a descargar parte del peso.

¿Qué necesitas?

Papel y boli (mejor que en el móvil). Si puede ser en un lugar tranquilo, mejor. Pero si no, hazlo igual.

¿Cómo hacerlo?

1. Escribe sin filtro, sin orden y sin juicios.

2. Suelta todo lo que tienes en la cabeza: aunque sea absurdo, incoherente, oscuro o feo.

3. No te detengas ni te corrijas. Solo vacía.

Cuando termines, escribe al final:

“Aunque esto esté en mi mente, no soy esto. Estoy volviendo a mí.”

Por qué funciona:

Porque mientras esté en tu mente, parece una amenaza. Pero cuando lo sacas, lo ves con otra perspectiva. Escribir transforma el caos en algo visible, y lo visible se puede gestionar.

III. ESCRIBE – “LA HOJA DEL DESAHOGO”

A veces necesitas sacar lo que te está consumiendo por dentro.

La escritura no va a solucionarlo todo, pero puede ayudarte a bajar la intensidad mental y a descargar parte del peso.

¿Qué necesitas?

Papel y boli (mejor que en el móvil). Si puede ser en un lugar tranquilo, mejor. Pero si no, hazlo igual.

¿Cómo hacerlo?

1. Escribe sin filtro, sin orden y sin juicios.

2. Suelta todo lo que tienes en la cabeza: aunque sea absurdo, incoherente, oscuro o feo.

3. No te detengas ni te corrijas. Solo vacía.

Cuando termines, escribe al final:

“Aunque esto esté en mi mente, no soy esto. Estoy volviendo a mí.”

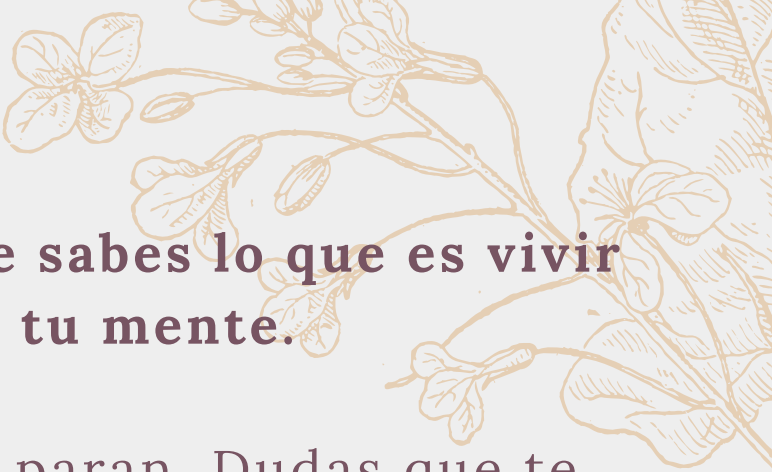
Por qué funciona:

Porque mientras esté en tu mente, parece una amenaza. Pero cuando lo sacas, lo ves con otra perspectiva. Escribir transforma el caos en algo visible, y lo visible se puede gestionar.



*“La mente busca resistir el momento
presente, pero el momento presente es
todo lo que existe”.*





**Si estás aquí, es porque sabes lo que es vivir
atrapada en tu mente.**

Pensamientos que no paran. Dudas que te
desgastan. La sensación constante de estar a punto
de romperte por dentro.

Yo también estuve ahí.

Y aunque me dijeron que tendría que aprender a
vivir con ello... yo elegí liberarme.

Así nació el Método ALBI.

Lo creé con todo lo que a mí me funcionó, con
herramientas reales, con procesos que me sacaron
del bucle.

Y no solo me ayudaron a mí: también han ayudado
ya a otras mujeres a recuperar la calma y sentirse
en casa dentro de su mente.

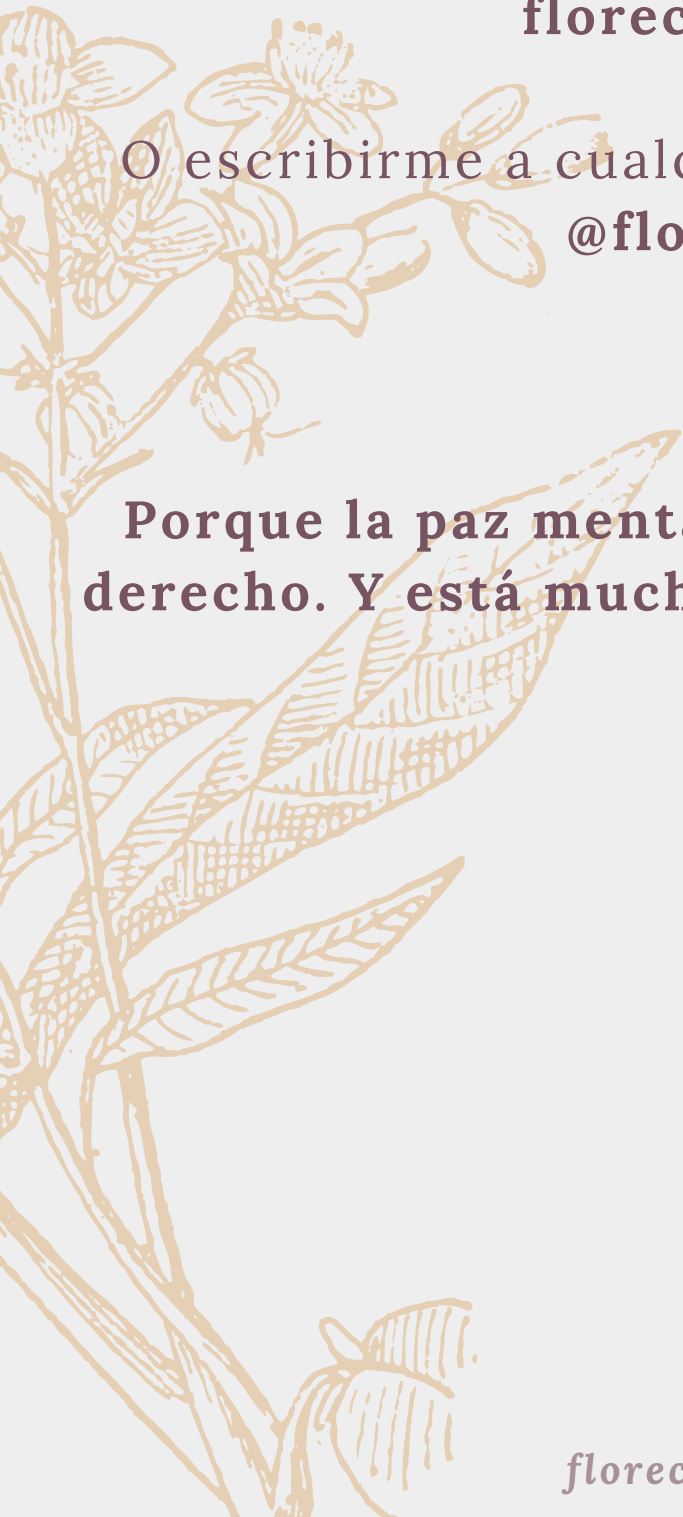
Este método no es terapia. No es teoría.
Es un camino emocional, psicológico y humano que
te devuelve el poder sobre tu mente.

Sí se puede.

Y tú también vas a poder.



Puedes apuntarte en
florececonalbi.com



O escribirme a cualquiera de mis redes sociales
@florececonalbi

**Porque la paz mental no es un privilegio. Es un
derecho. Y está mucho más cerca de lo que crees.**