

# Hopping Off the Worry Train

In an instant, we can find ourselves racing along on a worry train. These days, there are so many opportunities to worry—both about the present and the future. It only takes one stressful thought to activate a loop of other stressful thoughts and we're on board the worry train. Once that happens, the worried thoughts can gain speed. Before we know it, our minds are racing with all the things, people, or situations we're concerned about.

Being on a worry train actually involves using one of the powerful tools of our minds – our imagination. Our imaginations and minds help us make sense of the world, create meaning, spark creativity, and make plans. But when things feel uncertain, unpredictable, scary, or chaotic, our minds can over focus on these worries. Perhaps our imaginations start creatively catastrophizing. One worry brings to mind other worries, and the train is off and running.

One clue that we are definitely on a worry train is when worries pop into our mind at night, making it hard to fall asleep. Other times, worried thoughts might not have words but are running under the surface in our bodies and we feel stress and tension. A sign that we are on a worry train is if we find it harder to focus or notice that our breathing has become shallow.



## Ease Keys™ Practices

When our thoughts get stuck in a stress loop, so does our body. Thankfully, there are simple mind-body practices we can use to support ourselves during these challenging times:

### Slow down the train using a simple phrase:

1. Name the emotion (worry). Use the phrase, "I feel (worried) and that's OK."
2. Each time you say, "I feel (worried) and that's OK," you're acknowledging the emotion and having less worry thoughts. (You're not saying that the thing you're worrying about is OK, just that it's okay that you are feeling worried. It's normal.)
3. You can repeat this step with different emotions such as: "I feel nervous and that's OK."

### Notice that you're breathing. You can keep feeling your emotions, just notice that you're also breathing:

1. Rest your hand(s) on your chest or above your heart.
2. Feel that you are breathing. On the inhale feel your chest rise and ribs expand. On the exhale feel your ribs relax.
3. Focusing on the rising and relaxing allows you to naturally start breathing in a deeper rhythm. No extra effort is needed. Just notice that you are breathing.
4. You are feeling your emotions and breathing at the same time.



### Rest your mind on the word 'REST' as you fall asleep:

1. If your mind is racing as you lay in bed, give it a simple focus—the word "rest." (Or choose another word that feels soothing for you to say.)
2. Repeat the word slowly and gently. Each time you say "rest," you give your mind something to focus on, helping to quiet the mental chatter. Also, vowel sounds and a long ssss sound can feel calming.
3. Allowing thoughts to rest can encourage the body to rest too. Let the rhythmic repetition lull your mind and body toward relaxation.



# Bajarse del Tren de las Preocupaciones

En un instante, podemos subirnos al tren de las preocupaciones. Hoy en día hay muchísimas razones para preocuparnos, ya sea por lo que está pasando ahora o por lo que podría pasar más adelante. A veces, un solo pensamiento estresante basta para activar otros pensamientos parecidos, y de pronto ya estamos viajando en ese tren. Cuando esto ocurre, las preocupaciones empiezan a ganar velocidad y, casi sin darnos cuenta, nuestra mente se llena de situaciones, personas o problemas que nos inquietan.

Estar en el tren de las preocupaciones significa que estamos usando una herramienta muy poderosa de la mente: la imaginación. Gracias a ella entendemos el mundo, encontramos significado, creamos ideas y hacemos planes. Pero cuando la vida se siente incierta, impredecible o caótica, la mente puede quedarse atrapada en lo que nos asusta. Nuestra imaginación incluso puede empezar a imaginar lo peor. Una preocupación trae otra, y otra más, y el tren sigue avanzando.

Podemos notar que estamos en el tren de las preocupaciones cuando, por la noche, los pensamientos no nos dejan dormir. Otras veces, las preocupaciones ni siquiera se expresan con palabras; simplemente se sienten en el cuerpo como estrés o tensión. Otra señal es cuando nos cuesta concentrarnos o cuando notamos que nuestra respiración se vuelve corta y superficial.



## Prácticas Ease Keys™

Cuando nuestros pensamientos se quedan atrapados en el estrés, el cuerpo también lo siente. Estas prácticas sencillas pueden ayudarnos en esos momentos difíciles:

### Disminuye la velocidad del tren con una frase simple:

1. Nombra lo que sientes: «Me siento preocupado y eso está bien.».
2. (No significa que la situación esté bien, sino que es normal sentir preocupación).
3. Puedes usar otras emociones: «Me siento nervioso y eso está bien.».
4. Reconocer lo que sientes reduce el impulso de seguir preocupándote.

### Observa que estás respirando. Puedes sentir tus emociones y notar la respiración al mismo tiempo.

1. Coloca una o ambas manos sobre el pecho.
2. Nota cómo el pecho y las costillas suben. al inhalar y bajan al exhalar.
3. No fuerces nada: solo siente la respiración hacerse un poco más profunda y natural.



### Descansa tu mente con la palabra "DESCANSO"

1. Si la mente sigue acelerada al acostarte, elige una palabra tranquila, como "descanso".
2. Repítela suave y lentamente. Esto le da a tu mente algo sencillo en qué enfocarse y ayuda a calmar el ruido mental.
3. Deja que la repetición y el sonido relajen tu cuerpo y te acompañen hacia el sueño.

