

CURSO: ACOMPAÑAR A LAS FAMILIAS CON HIJOS CON DISCAPACIDAD

MÓDULO 6: EJERCICIOS

1. Propuestas para cuidar de tu cuerpo

Aquí tienes varias propuestas para cuidar de tu cuerpo, puedes escoger alguna para hacerla hoy o bien convertirlas en rutina:

- Tomar un baño tranquilo con espuma. Puedes añadir velas, aceites esenciales, incluso música relajante.
- Disfrutar de un desayuno sano y tranquilo. Con tiempo, sin interrupciones. Pon atención a lo que comes y bebes, saborea.
- Sal a dar un paseo por la naturaleza, disfrutando de todos tus sentidos: vista, oído, olfato...
- Pide hora para darte un buen masaje. Bloquea tu agenda
- Haz 3 respiraciones profundas cuando te sientas agobiada.
- '- Haz algo que te haga reír
- Pon la música bien alta, alguna canción que te haga mover, cierra los ojos y baila.
- Canta como si nadie te oyera
- Busca un tiempo para leer tumbada o hacer una buena siesta. Para estar quieta y relajada.
- Ponte guapa, vístete con algo que te haga sentir muy bien.
- Prueba con una clase de yoga, pilates, zumba o lo que quieras...solo para probar. Quizás te guste.

MÓDULO 6: EJERCICIOS

2.Propuestas para vivir más presente

Aquí tienes varias propuestas para vivir más en el presente :

- Al levantarte por la mañana medita. Puedes utilizar la meditación en la respiración que has aprendido en este curso.
- Escoge una rutina que realices cada día para hacerla de manera consciente y atenta: lavarte los dientes, ducharte, ponerte crema en la cara...
- Cuando salgas de casa por la mañana, inspira profundamente y agradece empezar un nuevo día.
- Haz una comida al día de manera atenta: poniendo atención a las texturas, olores, sabores, de lo que estés comiendo.
- Haz algo de manera lenta: caminar, comer...
- Haz solo una cosa a la vez. Olvídate de la multitarea y acostúmbrate a hacer primero una cosa y después otra.
- Tómate unos minutos para escuchar una pieza de música o una canción que te guste. Cierra los ojos y disfruta.
- Mantén controladas las notificaciones de tu teléfono. Destina solo unos momentos determinados al día para responder.
- Intenta tener la cabeza donde tienes el cuerpo: pon toda tu atención en lo que hagas.
- Haz paradas durante el día para escuchar a tu cuerpo: cierra los ojos, céntrate en la respiración y haz un repaso de pies a cabezas notando todas las sensaciones que puedas.

MÓDULO 6: EJERCICIOS

3.Propuestas para agradecer Te puedes plantear estas preguntas como un reto. Cada día te puedes hacer alguna para sentirte más agradecida/o con la vida antes de dormirte :

- ¿Con qué me he reído hoy?
- ¿Qué es lo que me ha hecho feliz hoy?
- ¿Qué es lo más bello que he visto hoy?
- ¿De qué placer he disfrutado hoy?
- ¿Qué es lo más amable que he hecho por mí hoy?
- ¿Por qué amistad o relación me siento agradecida hoy?
- ¿Por qué motivo me siento con suerte hoy?
- ¿Quién me mostró ternura y amabilidad hoy?
- ¿Quién me hizo sentir bien hoy?
- ¿Por qué recuerdo me siento agradecida hoy?
- ¿Qué le agradezco hoy a mi cuerpo?
- .../...

Completa tú la lista

***si te gusta esta idea puedes crear TU DIARIO DE GRATITUD. Escribiendo por lo que te sientas agradecido/a cada día.