



CUIDAR DE MI

ACTIVIDADES COTIDIANAS

El objetivo de esta lista es que seas CONSCIENTE y AMABLE contigo mismo en tu vida diaria. Esto implica reconocer cuando estás sometido/a a una situación de estrés o dificultad y responder de manera amable. Se trata de descubrir Cómo puedes cuidar de Tí para luego, hacerlo cuando las circunstancias sean difíciles. Responde a las preguntas

FÍSICAMENTE - suavizar el cuerpo

¿Cómo te cuidas físicamente (por ejemplo, con ejercicio, un masaje, un baño caliente, una taza de té...)? ¿Puedes pensar en nuevas formas de liberar la tensión y el estrés que se acumula en tu cuerpo?

MENTALMENTE - reducir agitación

¿Cómo cuidas de tu mente, especialmente cuando estás bajo estrés (por ejemplo: meditando, viendo una película divertida, leyendo un libro inspirador...)? ¿Hay alguna nueva estrategia que le gustaría intentar para dejar que tus pensamientos vengan y se vayan más fácilmente?

EMOCIONALMENTE - reconfortarte

¿Cómo te cuidas emocionalmente (acariciando a tu perro, escribiendo un diario personal, escuchando música)? ¿Hay algo nuevo que te gustaría probar?

RELACIONALMENTE - conectar

¿Cómo o cuándo te relacionas con las personas que te aportan felicidad genuina (por ejemplo, a través de una llamada, jugando o cocinando para ellos)? ¿Hay alguna manera de enriquecer estas conexiones?

ESPIRITUALMENTE - conectar con tus valores

¿Qué haces para cuidarte espiritualmente? (caminar en el bosque, ayudar a otros) Si has estado descuidando tu lado espiritual, ¿existe algo que te gustaría recordar hacer?

Adaptación de © Christopher Germer & Kristin Neff. Mindful Self-Compassion.

ANGELSPONCE.COM

