

El Autocuidado

Los caminos de la vida desembocan hacia distintos escenarios, realidades, pensamientos y preocupaciones, priorizan pensamientos y ejecución de acciones hacia otros, dejando de lado nuestro autocuidado.

El autocuidado, se ve estrechamente relacionado al beneficio de la salud y prevención de las enfermedades. En relación a la parte sentimental, he escuchado cientos de veces decir que nada es más fuerte que el amor, y cuanta razón hay. Cuando se trata de enfocar ese amor en nuestro interior como única vía de estar bien con el exterior y nuestro entorno, que inevitablemente recae en el ámbito de autocuidado espiritual.

En Despierta con Gustavo Eduardo te presentamos los siguientes tipos y tips de autocuidado.

Autocuidado Físico:

- Dormir
- Descansar
- Comer sano
- Hacer deporte

Autocuidado Emocional

- Autocompasión, ser amable contigo
- Auto perdón, no te preocupes por todo
- Manejo del estrés
- Positividad
- Resiliencia

Autocuidado Social:

- Dar afecto
- Recibir afecto
- Ser escuchado
- Aprender a pedir ayuda y compartirla
- Tener y conservar relaciones sanas

Cognitivo:

Meditación relajación

Conexión con la naturaleza

Disfrutar del silencio

Aprender, estudiar

Leer, escuchar música, dedicar tiempo a una vocación

En síntesis el autocuidado es preguntarnos a nosotras mismas, que necesitamos para estar bien en todos los ámbitos, y al responderle ser totalmente honestas con nuestras prioridades personales: salud mental, física y emocional.