

GUÍA PARA CUIDARTE
MIENTRAS CUIDAS

Autocuidado emocional diario



Dedica unos minutos diarios para conectar contigo misma.



Esta guía es un recordatorio de que tu también eres importante. Dedicarte unos minutos al día para conectar con tus emociones es una forma de darte el cuidado que mereces y un hermoso acto de amor propio.

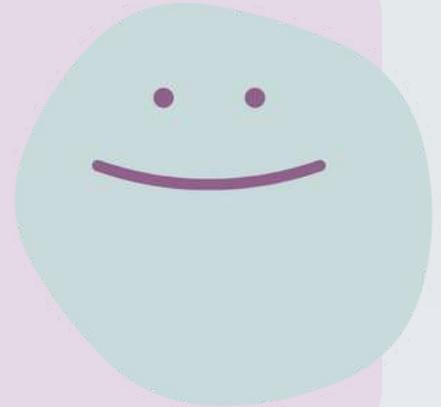
A veces, estamos tan enfocadas en cuidar y dar que ignoramos nuestro propio desgaste emocional, lo cual termina afectándonos a nosotras y a quienes amamos.

Perdemos la paciencia más fácilmente, las emociones se vuelven muchísimo más intensas y nos desbordamos bastante seguido.



Lo importante!

TODAS ESAS EMOCIONES QUE SE VAN DESPERTANDO DÍA A DÍA, ALGUNAS MÁS INTENSAS QUE OTRAS, ESPERAN A SER ATENDIDAS.



Entre tanto por hacer y tanto estímulo externo, nos olvidamos de ir para adentro a prestarnos atención o también incluso nos da miedo **“ponernos más sensibles”**.

NO QUIERO SENTIR, PORQUE
NO QUIERO SUFRIR!

Erróneamente hemos asociado que si sentimos, sufrimos. Así que, preferimos seguir desconectadas haciendo y haciendo, anestesiando de alguna manera nuestro mundo de emociones.



*Pero en realidad, es en el momento que **rechazamos o reprimimos** lo que sentimos, que todo se empieza a poner más pesado y cuesta arriba. (justamente lo contrario a nuestra "lógica aprendida")*



Por eso hoy, después de tantos años de ponerlo a prueba siendo mamá de 2, trabajando, en pareja y con muchas responsabilidades que cumplir...



TE ASEGURO QUE EL TIEMPO QUE DEDICAMOS A CUIDARNOS Y A ESCUCHARNOS, CONSTRUYE UNA HERMOSA SENSACIÓN DE LIVIANDAD, COMO DE "ESTAR AL DÍA" CON NOSOTRAS MISMAS, ESTO HACE QUE A LA HORA QUE SE PRESENTAN DESAFIOS DIARIOS ESTEMOS MUCHO MÁS TRANQUILAS Y MENOS REACTIVAS.



Piénsalo un momento...



No es lo mismo atender las emociones del día, que atender lo que hace años está ahí congelado.



No es lo mismo atender los desafíos emocionales de nuestros hijos con carga emocional acumulada nuestra, que acompañarlos sintiéndonos livianas y al día con nuestros procesos.

Ejercicios de conexión emocional diaria

AHORA SI! PASEMOS A LOS EJERCICIOS!

Te los comparto en pasos para que sea más simple poder hacerlos en el día.

Hay días que podrás llegar a hacer todos y hay días que vas a ir a uno directamente, dependiendo tus necesidades.



AUTOCUIDADO EMOCIONAL DIARIO EN 5 PASOS SIMPLES.

1

Cable al presente, la respiración.

2

Explora tu emoción

3

Liberate sin juicios

4

Aceptación modo ON

5

Valorar para enfocarte en lo que si

Hay días que llegarás a hacer todos y lograr una suuuper conexión contigo misma y hay días que vas a ir directo a uno en especial.

Ya verás que con la práctica, sabrás que ejercicio es el que vas a usar todo el tiempo y cuál será el que uses en ratos más largos y tranquilos para ir hacia adentro.



1

Cable al presente, la respiración.



Esto es tan simple como hacer 3 respiraciones muy profundas repitiendo una frase que le da dirección a tu mente.

Esto de respirar está tan infravalorado que hasta que no empezamos a ver su efecto, nunca solemos hacerlo o nos parece una real pavada.

A partir de ahora, será tu cable a tierra, o mejor dicho, tu cable al presente.

→
INHALO DICIENDO: " ESTOY
PRESENTE PARA MI Y PARA LO QUE
SIENTO"
←

EXHALO DICIENDO: "SIN
JUZGARME"



2

Explora tu emoción



Vas a agarrar sin pensar demasiado la compu, el celu o papel, lo que te quede más cómodo para responder lo siguiente:

♥ ¿CÓMO ME SIENTO EN ESTE MOMENTO?

♥ ¿CUÁL ES LA EMOCIÓN O LAS EMOCIONES QUE IDENTIFICO?

♥ ¿CUÁL FUE EL DETONANTE?

Permitite sentir lo que surja sin juzgar ni reprimir.

3

Liberate! Sin juicios



Siempre hay algo no pudiste o no te animaste a decir, SIEMPRE.

A veces es algo que quizás no consideraste siquiera expresar. Este es el momento. En voz alta o escrito. Afuera!



4

Aceptación modo ON



Observa **cómo se siente escucharte**, darle espacio a lo que estabas guardando o reprimiendo.

Siempre que te encuentres luchando con lo que sentís o intentando cambiarlo porque no te gusta preguntate

♥ ¿QUÉ PASA EN MÍ SI EN VEZ DE QUERER NO SENTIR LO QUE SIENTO, LO ACEPTO?

♥ ¿QUÉ PASA SI ACEPTO ESTA EMOCIÓN SIN JUZGARLA NI ALIMENTARLA?



En este momento empieza a aparecer una sensación de alivio natural, que es la que se dá cuando dejamos de hacer fuerza o cuando dejamos de sostener lo insostenible.



5

Valorar para enfocarte en lo que si



¿Cuánto te cuesta enfocarte en lo que si y darle valor a todo lo que SI SOS y SI HACES?

Tomate un momento para responderte:

♥ 3 COSAS QUE HOY VALORO DE MI

Recuerda cualidades y fortalezas que te definen. Permitete sentir gratitud por ellas.

Anota tres aspectos propios que te hacen sentir bien y recuérdalos cada vez que necesites un impulso de amor propio.

♥ 3 COSAS QUE VALORO DE MI VIDA TAL COMO ES HOY

Mira a tu alrededor, piensa en las personas y experiencias que enriquecen tu vida. Esto te ayudará a encontrar gratitud incluso en los días más difíciles.

Nombra esas tres cosas que valoras y que te traen alegría y significado.

Permitite sentir lo que surja sin juzgar ni reprimir.



¿Cómo no postergarte?

Tenemos tanta información disponible, que leemos y miramos mucho, pero hacemos poco. Así que para realmente poder ver resultados y que este tiempo aquí te sirva te recomiendo:

DEDICATE AL MENOS 5 MINUTOS DIARIOS



No dependas de que “todos los planetas estén alineados” para que ahí si puedas darte estos minutos.

Usa el tiempo que tengas, al menos 5 minutos, para conectar contigo misma.

CREA UN ESPACIO ESPECIAL



Si contás con un poco más de tiempo, elige un lugar tranquilo donde puedas sentarte y reflexionar, tomar algo, poner musica tranquila para potenciar este autocuidado emocional.



RECUERDA QUE ES UN PROCESO



Integrar el autocuidado emocional requiere práctica. Acepta cada paso como parte del camino. No hay ni bien ni mal, sin darte cuenta, al respetirlo día a día estas creando un nuevo hábito para aumentar el bienestar en tu vida.

SAL DE LA INMEDIATEZ



Quizas hoy no puedas liberar todo lo que venías cargando, quizás hoy logres darle espacio a lo que sentís pero no logres entenderlo. Acepta y sigue, estamos construyendo un resultado a LARGO PLAZO.

La ansiedad de todo ya y todo ahora en la que vivimos nos frustra demasiado. Si no veo resultado ahora, abandono. Y no es así.

Ese acelere necesita limites, tu Bienestar es demasiado importante.



Esta guía te invita a dar el primer paso hacia la gestión de tus emociones.

Después de un largo recorrido, mucho estudio y sobretodo ir viendo que funcionaba y que no en mi vida como mamá con 2 hijos, cree una **experiencia demasiado valiosa para que puedas amigarte con tus emociones y con las de tu hijo también de una manera simple.**

Suscribete al **Newsletter** para que pueda avisarte cuándo esta poderosa experiencia esté disponible!

>CLICK AQUÍ PARA PODER AVISARTE<



Seguimos en contacto! Eme.





WWW.EMEBIENESTAR.COM



@EMEBIENESTARPARAMAMAS