



me quiero

CADA DIA

MI GUIA
de
autocuidado



By Yashira Brito
Psicóloga



Me quiero cada día

Mi guía de autocuidado

Yashira M Brito

Psicóloga

Derechos Reservados © Psiconaturalpr

ISBN #: 978-1-300-46901-8

Prohibido su Reproducción y Venta

1ra edición, 2023

San Juan, Puerto Rico

Diseño de portada, Y. Brito

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Índice

I.....	6
Introducción	6
II	10
¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO Y CUÁLES SON LOS BENEFICIOS?	10
III	16
¿Cómo uso esta guía?	16
IV	20
Cuidados Básicos	20
V	23
VI	27
VII	31
9 maneras de decir no a la negatividad	33
VIII	43
IX	49
X	57
XI	78
XII	101
¿Listo (a)?	103
¿Qué presiones existen?	106
Rueda de bienestar	107
Rueda de Bienestar Puntuación	109
Preguntas a considerar	111
Planifica tus próximos pasos	112

¿Que sigue?.....	113
XIII	114

I

Introducción

Bienvenido (a) a la guía de autocuidado diseñada para ayudarle a establecer y mantener un enfoque de autocuidado que se ajuste a las circunstancias únicas de su vida, fortalezas, desafíos y necesidades. Muchas personas se olvidan de ponerse a sí mismas en primer lugar en la vida, y esta guía espectacular cita sobre el cuidado personal lo inspirarán a mantener siempre el amor propio en la vanguardia de su mente.

Trabaja duro, se preocupa por los demás y hace todo lo posible para ayudar a los necesitados. ¿Pero qué hay de ti? ¿Consigues lo que necesitas? Puede ser gratificante y agotador dedicar tiempo y energía a ayudando a otros. Es importante recordar tomarse un tiempo para uno mismo. El autocuidado intencional es el momento de conectar contigo mismo (a) física, social, emocional y espiritualmente para asegurarte de que son saludables y funcionan de la mejor manera. El estrés es normal y necesario, pero no tiene por qué controlar tu vida. De hecho, la investigación muestra que la práctica regular del autocuidado aumenta nuestra

capacidad para sostenernos y participar en el trabajo que amamos (Killian, 2008). Por otro lado, la falta de autoestima atención contribuye al agotamiento y una disminución de la capacidad para lograr sus objetivos, tanto personales como profesionalmente.

Esta guía para el autocuidado intencional incluye estrategias diferentes para ayudarlo a mantener salud y bienestar en su vida diaria. Hay varios tipos de autocuidado. Esta guía incluye actividades que pueden ser tan cortas como 30 segundos o tan largas como tres horas, dependiendo de su necesidad y preferencia. Ya sea que disfrute del ejercicio, la respiración

profunda, las vacaciones, las siestas, las caminatas o algo intermedio, aquí hay una actividad para ti. El cuidado personal es un ingrediente divertido y esencial para una vida feliz y una mente sana, así que empecemos...

II

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO Y CUÁLES SON LOS BENEFICIOS?

*“Una linterna vacía no proporciona luz. El
autocuidado es el combustible que le permite a su
luz para brillar intensamente.”*

El autocuidado se refiere a las actividades y rutinas practicadas para beneficiar el bienestar psicológico, físico, bienestar y espiritual. Las actividades de autocuidado deben practicarse regularmente para promover el bienestar mental. Aprender algo nuevo, como centrarse en la respiración, el ejercicio físico y expresar la creatividad son ejemplos de actividades de autocuidado.

El cuidado personal puede ser tan simple como despertarse 10 minutos antes para que tenga tiempo de disfrutar su café y de su mañana en paz. El autocuidado también puede ser como ir darse un masaje profesional.

El autocuidado se enfoca en manejar y prevenir el estrés y el agotamiento de maneras que son beneficiosas para nuestro bienestar general.

Las investigaciones han demostrado que hay muchos beneficios en un plan integral de cuidado personal.

Se ha podido demostrar que practicar el autocuidado:

- Reduce el estrés
- Aumenta la productividad
- Mejora la salud
- Ayuda a uno a lograr el equilibrio entre el trabajo y la vida.
- Prevenir el agotamiento y la fatiga por compasión.

El autocuidado se refiere a las actividades y prácticas que hacemos deliberadamente de manera regular para mantener y mejorar nuestra propia salud y bienestar.

Estamos hablando de algo más que una taza de té ocasional o un masaje en el cuello (¡ aunque sea encantador!).

El autocuidado se trata de ponerse en contacto con usted mismo (sus deseos, necesidades, pasiones) y priorizar tiempo para ti mismo para hacer que esas cosas sucedan. También se trata de tomar conciencia de tus emociones, del estrés y la presión en su vida

que pueden estar causando que se sienta mal, ya sea física, mental o emocionalmente.

Un primer paso importante en este viaje de el autocuidado es reconocer que cuidarse a uno mismo es parte importante de vivir una vida vida feliz y saludable; y cuando te sientes bien, esto repercute en todos los que te rodean, especialmente su familia, amigos e hijos.

El autocuidado es particularmente importante cuando somos responsables de cuidar a los demás.

Reflexionar sobre tu propia vida, **¿eres visto como el principal apoyo dentro de tu familia y comunidad? ¿Eres tu responsable de**

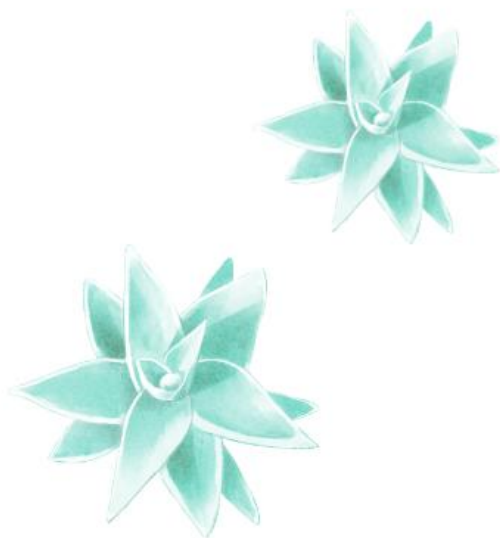
atender las necesidades de todos los que te rodean?

Dentro de este entorno, usted puede sentir como si cuidarse a sí mismo fuera egoísta y le quitara tiempo a los demás. Incluso puede sentir culpa o vergüenza de cuidar de ti mismo.

Sin embargo, la realidad es que cuidar su salud en muchos niveles diferentes (físico, mental, emocional, espiritual, relacional) es esencial. No eres bueno para nadie más cuando descuidas tu necesidades y se agota la energía o se siente mal.

III

¿Cómo uso esta guía?



Nuestra intención con esta guía es dirigirlo a través de un proceso paso a paso que cambiará su enfoque para cuidarse a sí mismo. Si consideramos el autocuidado como un viaje, este manual pretende ser el "guía turístico" y el "mapa" que le ayudarán a ir de A (donde se encuentra ahora) a B (donde tu quieres ser).

Para aprovechar al máximo la guía, le recomendamos que lo estudie sección por sección desde principio a fin. Sin embargo, también puede resultarle útil entrar y salir, refiriéndose a las secciones que son los más relevantes para sus necesidades en cualquier momento en particular.

Es importante señalar que centrarse en usted mismo y en sus necesidades puede resultar incómodo al principio. Especialmente si el cuidado personal es algo completamente nuevo para usted. Dicho esto, la información y las ideas contenidas en este manual están diseñadas para ser accesibles y aplicables a todos.

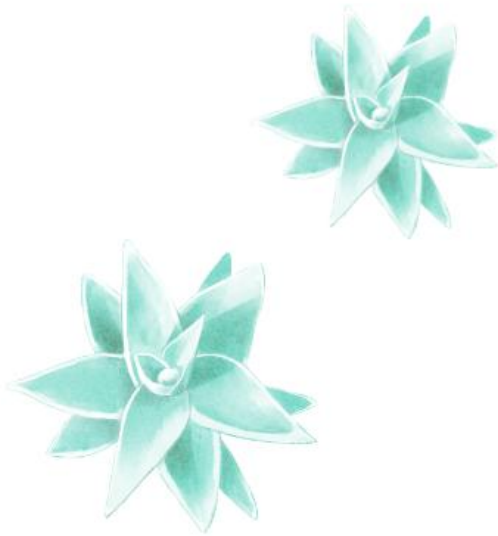
¡Recuerde ser amable consigo mismo mientras trabaja con este manual! Esto se trata de autocuidado. Si le resulta difícil, especialmente al principio, hacer cambios, no se dé por vencido ni se haga pasar un mal rato.

Haz tiempo para ti y prueba cosas nuevas, pero, lo que es más importante, sé amable y comprensivo con usted mismo cuando necesita serlo.

Recuerde que cuando la vida se vuelve ajetreada, el cuidado personal es normalmente lo primero que sacrificamos. Caemos en lo falso creencia de que tomar tiempo para nosotros mismos durante las horas punta es indulgente. Cuando nosotros estamos demasiado ocupados para cuidarnos a nosotros mismos es cuando más necesitamos cuidarnos!

IV

Cuidados Básicos



Duerma lo suficiente: No dormir lo suficiente puede drenar emocional y físicamente.

Hidratar: por la mañana antes de tomar cafeína y durante todo el día.

Alimentación saludable: ¿Qué tipo de combustible apoya su energía y crecimiento?

Actividad física: integre esto en su rutina diaria o plan semanal.

Conexión con los demás: las personas son lo más importante en nuestras vidas.

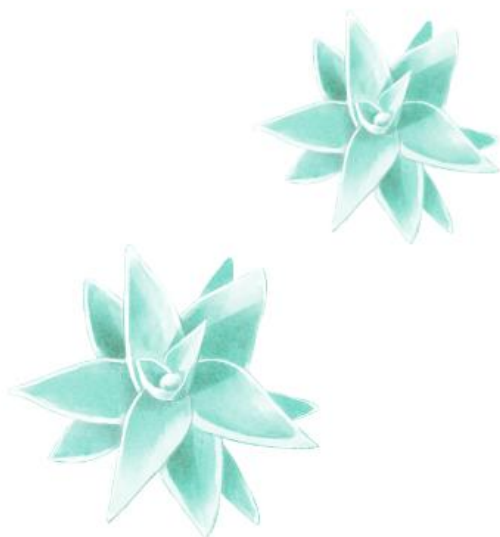
Decir no! y ser asertivo: sé fiel a ti mismo y tus necesidades.

Relajarse: tómese el tiempo para hacer lo que disfruta o lo que te recarga.

Reducir el estrés: ser consciente de las causas
estrés/trabajar con un psicólogo.

V

Tómate un tiempo



- Dedique unos minutos con regularidad a ocuparse de sus propias necesidades (como poner su propia máscara de oxígeno primero, antes de ayudar a otra persona).

¿Cuánto tiempo tienes que apoyar tu bienestar?_____

- Para ser desinteresados tenemos que ser lo suficientemente egoístas para recargarnos.
- Hay muchas formas de tomarte un tiempo para ti.

¿Cuál te recarga?

¿Salir a caminar, hacer yoga, meditación, Tai Chi,
tomar una clase de arte, escribir un diario o algo
más?_____

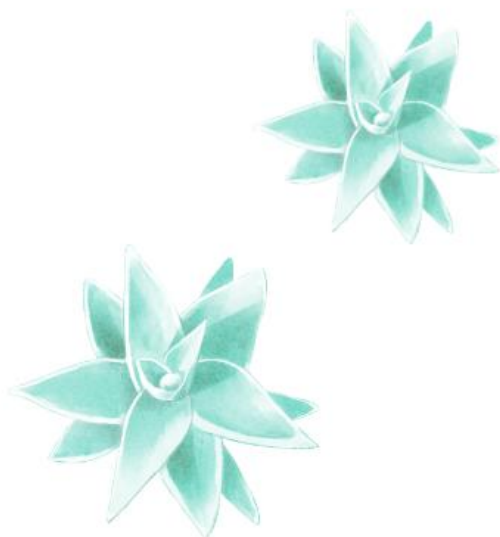
- Podría ser simplemente tomar una ducha para lavarse el día de trabajo antes de relacionarse con la familia.

“Casi todo volverá a funcionar si lo desenchufas durante unos minutos, incluido tú”.

— Anne Lamott.

VI

Evaluar e Identificar



¿Qué te nutre?

En casa

En el trabajo

Experiencias/Actividades

¿Cuáles personas?

¿Que te inspira?

¿Qué te agota?

En casa

En el trabajo

Experiencias/Actividades

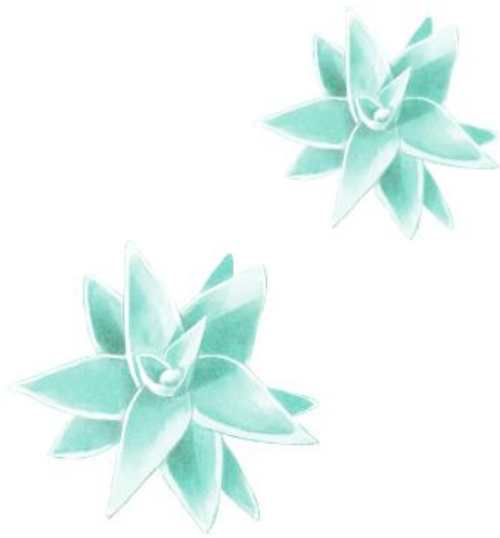
Trauma pasado/actual

¿Cuáles personas?

Reconocer lo que te agota puede ayudarte a ser más estratégico

VII

**Solo di NO a la
negatividad**



En ocasiones llegamos a ser negativos,

Identifica:

¿Quiénes son estas personas en tu vida?

No siempre puedes eliminar a las personas y las cosas en tu vida.

Limite su exposición, o aléjese de lo negativo o gente poco solidaria.

Rodéate de personas positivas y solidarias

9 maneras de decir no a la negatividad

Establece metas razonables.

“Mucha gente que ve el lado negativo de las cosas también tiende a menospreciarse porque establece objetivos enormes e intimidantes que son difíciles de alcanzar”, dice Lavinia Lumezanu, ejecutiva de marketing y capacitadora en liderazgo. Entonces, en lugar de decir: "¡Voy a escribir un libro este año!" comience con el objetivo de inscribirse en una clase de escritores o completar tres páginas en su lugar. La satisfacción de alcanzar estas metas más pequeñas te motivará a alcanzar la siguiente.

Convierte los “problemas” en “desafíos”.

Las palabras son muy poderosas, dice Kristi Ling, autora de *Empower Your Day: Keys to Creating*

More Happiness, Energy and Success Through Positive Mornings. “Intenta crear una lista de palabras o frases negativas que usas con frecuencia y reemplázalas con otras que sean un poco más positivas”. Si te quejas regularmente de los problemas, por ejemplo, comienza a referirte a ellos como desafíos. Elimine la frase “Debería...” de su diálogo interno y reemplázela con “Podría elegir...”, dice la consejera licenciada en salud mental Carol Patterson, terapeuta en Vancouver, Washington. “Debería” implica obligación, temor y resentimiento "Elegir" te pone en el asiento del conductor, como en "Podría elegir lavar esta ropa ahora para poder relajarme esta noche". Si bien puede parecer una semántica simple, las palabras que usa todos los días en su diálogo interno pueden tener un efecto real en su actitud.

Restablece tu respuesta predeterminada.

Las personas que son naturalmente negativas tienden a usar el no como su primera respuesta a nuevas ideas y experiencias, dice Lynette Louise, terapeuta de neuroretroalimentación. "En parte, hacen esto para ganar tiempo mientras toman una decisión, pero luego terminan defendiendo la opción 'no' y aferrándose a ella, incluso en momentos en los que es posible que no lo hayan hecho". Predeterminado en su lugar a "No estoy seguro; Dame un minuto", sugiere. Luego trate de encontrar una buena razón para decir que sí antes de decir que no.

Mostrar ese premio.

"Puede ser importante tener recordatorios físicos de positividad en el entorno de uno", dice Frank Addonizio, Ph.D., vicepresidente de Global Clinical Counseling Services for Workplace

Options, una empresa de servicios de vida laboral para empleados en Raleigh, Carolina del Norte. Lo que funciona: cualquier cosa que le recuerde logros pasados (premios, escritos publicados, una tarjeta de presentación), relaciones satisfactorias (fotos, obras de arte de sus hijos) o atributos personales positivos (tal vez un regalo o una carta de un cliente o jefe agradecido que detalla algunos de sus talentos). Es difícil criticarte a ti mismo frente a una prueba real de tus habilidades y tu vida plena.

Históricamente, los humanos y otros animales han expresado su poder a través de posturas amplias y abiertas. Piense en un pavo real abanicando su cola o en un negociador de pie y enderezándose mientras su oponente se sienta. La impotencia también se transmite a través del lenguaje corporal; piense en niños asustados acurrucados en posición fetal, o en una persona

tímida con hombros caídos y ojos bajos. Ponerse de pie y abrir los brazos puede hacerte lucir más grande y poderoso, pero ¿realmente puede transmitir poder?

En 2012, investigadores de Harvard pidieron a los participantes del estudio que mantuvieran una de las dos "posturas de poder" (una estaba recostado en una silla con las manos detrás de la cabeza, los codos hacia afuera y las piernas levantadas sobre una mesa al frente) o una pose de bajo poder (de pie con los brazos abrazados al pecho y los tobillos cruzados) durante un minuto cada uno. La frecuencia cardíaca antes y después y los análisis de sangre mostraron que aquellos que mantuvieron la pose de alto poder aumentaron sus niveles de testosterona (una hormona relacionada con los sentimientos y expresiones de confianza y dominio) y redujeron sus niveles de cortisol (una hormona del estrés).

En las entrevistas, revelaron sentirse más poderosos y abiertos al riesgo. Los posers de baja potencia tuvieron los resultados opuestos.

Entonces, la próxima vez que necesite un impulso de confianza, adopte una pose. Dana Santos, entrenadora de yoga de los Filis de Filadelfia, los Piratas de Pittsburgh y los Rayos de la Bahía de Tampa, instruye a los atletas para que mantengan la “postura de la montaña con los brazos en alto” cuando pierden el ojo del tigre. Es súper simple: párate con los pies separados a la altura de las caderas. Inhala y levanta los brazos por encima de la cabeza al ancho de los hombros. Cierra los ojos y haz 10 respiraciones largas y profundas. En su última exhalación, baje y junte las palmas de las manos en el centro del pecho y levante las comisuras de la boca en una sonrisa. Tome dos o tres respiraciones profundas más, exhalando por la

nariz. Sea un pensador crítico, no una persona crítica. “Tengo un cliente al que le costaba ver siempre lo negativo en todo”, dice Elaine Taylor–Klaus, coach de vida. “Descubrimos que su cerebro estaba conectado como un pensador crítico. Ella aborda todo de manera crítica, y eso puede ser algo bueno. Solo tuvo que esforzarse en recordarse a sí misma que una oportunidad de mejora no es una crítica. Algo puede no ser como ella lo imaginó y no estar mal”. Si usted es un pensador crítico y analítico, dice Taylor–Klaus, reconozca que es probable que primero tenga el pensamiento crítico, pero practique redirigir esos pensamientos preguntándose: ¿Qué más es cierto acerca de esta situación/dilema/persona?

Despierta en el lado derecho de la cama.

Cuando te levantas por primera vez, es fácil empezar a pensar en todas las cosas que tienes

que hacer ese día o quejarte de cómo los niños te mantuvieron despierto toda la noche. En lugar de dejar que su cabeza vaya a esos lugares negativos, Shawn Anderson, autor de *Extra Mile America: Stories of Inspiration, Possibility and Purpose*, sugiere hacerse tres "preguntas matutinas": 1) ¿Qué me emociona hacer hoy? 2) ¿A quién puedo animar o servir hoy? (Quita el foco de ti mismo.) 3) ¿Por qué estoy agradecido? Pensar en todo lo que tienes y te emociona puede cambiar tu perspectiva y actitud durante todo el día.

Desintoxicación de malas noticias.

No estamos sugiriendo que viva en un hoyo o finja que los conflictos y las tragedias no existen, pero hasta que pueda desarrollar cierta inmunidad (a través de estos consejos y otras estrategias que encontrará en SUCCESS.com) a

la negatividad que las noticias de la noche pueden funcionar, tómese un descanso, sugiere Colene Elridge, entrenadora de vida en Lexington, Ky. Si es Facebook lo que lo deprime (¿Por qué todos los demás se ven tan felices? ¿Por qué todos publican artículos que yo no de acuerdo?), suspender su cuenta. Resista la tentación de leer los terribles detalles del último accidente o secuestro.

Deja tus distorsiones.

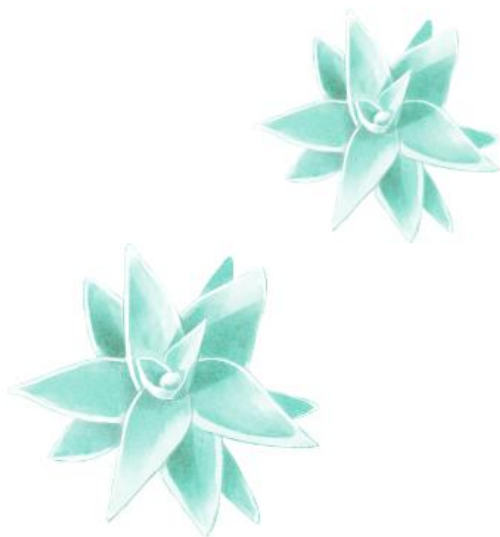
Hay cosas negativas en el mundo. Algunas personas del “cielo es gris” son escépticas a la hora de centrarse en lo positivo por temor a ser “delirantes” y no ver esos aspectos negativos muy reales, dice Elizabeth Lombardo, Ph.D., autora de *A Happy You: Your Ultimate Prescription for Felicidad*. Pero todos tenemos distorsiones del pensamiento cognitivo que

pueden alterar nuestras percepciones de la realidad, dice, tal vez haciendo que los negativos parezcan grandes como un espejo.

Algunas distorsiones comunes incluyen leer la mente, cuando asumes que sabes lo que piensan los demás (alguien te invita a almorzar, por ejemplo, y asumes que es porque se siente mal por ti); adivinación, cuando predices el futuro negativamente y luego reaccionas como si esa predicción fuera inminente (supones que una próxima reunión de la empresa significa que te van a dejar ir y comienzas a hablar mal de tu jefe e ignorar el trabajo); o pensamiento dicotómico, en el que todo es todo o nada (Todo el mundo piensa que soy un perdedor o que no se puede confiar en nadie). Reconozca cuáles son sus distorsiones y vea si puede ver las circunstancias a través de una lente más clara y útil.

VIII

Pide ayuda cuando la necesites



No estoy segura de cómo empezó, pero mucha gente cree claramente que pedir ayuda es una señal de debilidad. En mi trabajo como psicóloga, lo veo una y otra vez en todo tipo de personas. Las personas muy inteligentes necesitan ayuda pero no la piden, y su negativa termina por impedirles ser tan productivos y efectivos como podrían ser de otra manera.

Si te resistes a que alguien sepa que necesitas ayuda, ya sea por orgullo, miedo a ser juzgado o simplemente porque no quieres llamar la atención, es hora de superarlo. Aquí hay algunas cosas que debe tener en cuenta cuando esté aprendiendo a pedir ayuda:

Demuestra que lo has intentado

Cuando se encuentre con un obstáculo, trate de sortearlo usted mismo antes de comunicarse. Las personas están más inclinadas a ayudar a aquellos que han tratado de ayudarse a sí mismos primero. Explique lo que ha intentado por su cuenta y lo que salió mal antes de pedir consejo.

Busca colaboración

Una vez que esté listo para pedir ayuda, propóngalo como una asociación entre usted y su ayudante. No querrás volcarlo todo sobre ellos, sino unir tus cabezas para buscar soluciones en equipo. Hágales saber que está dispuesto a hacer su parte.

Se específico

Asegúrese de que la persona a la que le está preguntando sepa cómo puede ser más valiosa para usted. Dígales exactamente qué tipo de ayuda necesita y por qué, para asegurarse de que la asistencia que recibe es la que realmente necesita.

Mantente comprometido

Es importante mantenerse comprometido con la persona que lo está ayudando. Aprenda de ellos, obsérvelos, escúchelos, haga preguntas y tome notas. Si presta mucha atención a cómo su colega está manejando el problema, debería poder abordarlo por su cuenta en el futuro. Incluso podrá ayudar a la próxima persona que enfrente el mismo problema.

Sepa que la mayoría de las personas disfrutan ayudando. Si tiene miedo de acercarse a alguien para pedirle ayuda, recuerde que a la mayoría de las personas les encanta ayudar a los demás. A cambio, asegúrese de hacerles saber que su ayuda tendrá un impacto significativo. A la gente le gusta saber que sus acciones importan.

Pregunte en privado, elogie en público. La mejor manera de pedir ayuda es hacerlo en privado. Elija una o dos personas que crea que son las más adecuadas para ayudarlo. Pide lo que necesites, no olvides ser específico, y cuando hayas superado el obstáculo, elógielo públicamente por la ayuda que te brindó.

Dar ayuda para recibir ayuda. Cuando llegue el momento de pedir ayuda, tendrás un gran punto a tu favor si tienes la reputación de ser alguien que está dispuesto a ayudar. Cuando

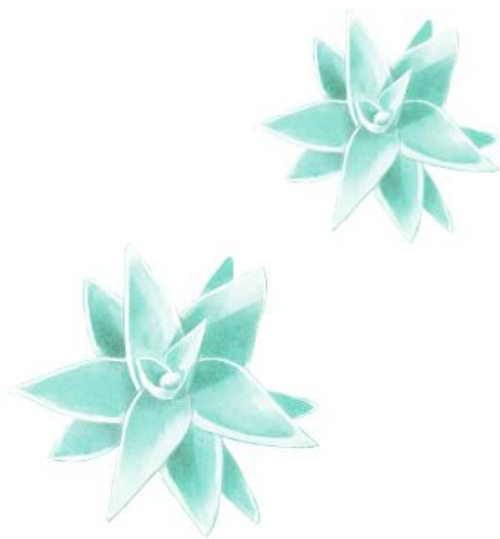
llegue tu turno de pedir, sabrás lo bien que se siente dar. Y cuando llegue tu turno de ayudar, sabrás el alivio que es para la persona que lo necesita.

La próxima vez que necesite ayuda, recuerde que la forma en que pide es casi tan importante como lo que pide, que las personas están dispuestas a dar con mucha frecuencia y que no hay mejor manera de recompensarlos que haciéndoles saber, en público, cuán importante fue su ayuda.

**Liderar desde adentro: Pedir ayuda no es fácil,
pero es necesario si quiere ser tan efectivo y
productivo como sabe que puede ser.**

IX

¡Amas lo que haces!



¡Elige el significado sobre la pasión!

- Una carrera gratificante consiste más en hacer lo que es importante para usted. La pasión puede esfumarse, el sentido dura.
- Tenga en cuenta que incluso el trabajo significativo no es suficiente en un entorno tóxico.

¿Tu trabajo te da energía o te agota?

1. No espere a encontrar su pasión

El problema con esta creencia es que limita y nos lleva a pensar en la pasión como algo que descubrimos o que nos ocurre como resultado. Podemos probar muchos trabajos diferentes en busca de la «opción» adecuada, el botón que activa al instante el interruptor de la pasión, y

puede que no tengamos en cuenta el hecho de que a menudo se necesita tiempo para desarrollar la pasión por un trabajo, junto con las habilidades, la confianza.

De hecho, creer que la pasión es fija puede hacer que la gente sea menos propensa a explorar nuevos temas, posibles fuentes de pasión. También lleva a la gente a darse por vencida en nuevas actividades más rápidamente si parecen difíciles.

Para perseguir mejor su pasión, desafíe su suposición de que la pasión es algo para ser *descubierto*. Concéntrese *en el desarrollo* de una pasión. Por ejemplo, puede crear su trabajo para dedicar más tiempo a explorar las tareas que más le apasionan (o simplemente las que despiertan su curiosidad) y a trabajar con las que lo inspiran. También ayuda a conocer a los compañeros de trabajo, qué es lo que les

apasiona y cómo ven su trabajo. Esto puede generar oportunidades para ayudarse unos a otros a perseguir sus pasiones. Por último, ni siquiera necesita perseguir una pasión en el trabajo. Si su trabajo no le permite dedicarse a su pasión, o si simplemente no quiere hacerlo en el trabajo, puede encontrar tiempo y espacio para dedicarse a las actividades que le apasionen fuera de su trabajo.

2. Concéntrese en lo que le importa, no en lo que es divertido

Una de las formas más comunes en las que tratamos de perseguir nuestra pasión es persiguiendo lo que más nos da alegría o es más divertido. Gran parte de los consejos se centraban en «centrarse en lo que ama» como la forma de seguir su pasión. Pero algunos oradores describieron la búsqueda de la pasión como «centrarse en lo que le importa». La

distinción es sutil pero significativa: centrarse en lo que ama asocia la pasión con lo que disfruta y lo que lo hace feliz, mientras que centrarse en lo que le importa alinea la pasión con sus valores y el impacto que quiere tener.

En un estudio posterior realizado a varios cientos de empleados, descubrimos que quienes creían que perseguir una pasión significaba seguir lo que le da alegría eran *menos probable* para tener éxito en su búsqueda de la pasión, y tenían más probabilidades de dejar su trabajo 9 meses después que aquellos que creían que seguir la pasión era centrarse en lo que a uno le importa.

¿ Por qué seguir lo que le importa hace que tenga más éxito en perseguir una pasión?

Parece que esta creencia le ayuda a superar los desafíos que forman parte de la búsqueda. La realidad es que la pasión se desvanece con el

tiempo, así que si solo se centra en seguir la felicidad, puede que no se quede con un esfuerzo como lo haría si se centrara en cómo le ayuda a lograr lo que más le importa. Cuando se dedica a lo que le apasiona, es importante tener en cuenta que la resiliencia es clave, ya que la búsqueda de la pasión es un proceso continuo y desafiante.

3. Supere los límites de la pasión

También es importante entender cuándo la pasión no le ayuda. Descubrí que la pasión solo está vinculada a un mejor desempeño cuando (a) otros están de acuerdo con lo que a uno le apasiona y (b) cuando la pasión se expresa en un contexto adecuado (ya que la gente tiende a ver la pasión como más apropiada en algunos campos, como la consultoría, que en otros, como la contabilidad).

¿Qué significa esto? Imagínese que presenta un proyecto en el trabajo que le apasiona. Descubrimos que expresar su pasión solo puede ayudarlo si su público ya está de acuerdo con lo que presenta. Si aún no están de acuerdo, su pasión por el tema puede no ser eficaz para atraerlos. Del mismo modo, si es emprendedor, expresar su pasión por su idea puede ayudar a atraer a los inversores, pero expresar pasión al hablar de la hoja de condiciones puede no tener el mismo efecto inspirador, ya que permitimos que demuestre su pasión.

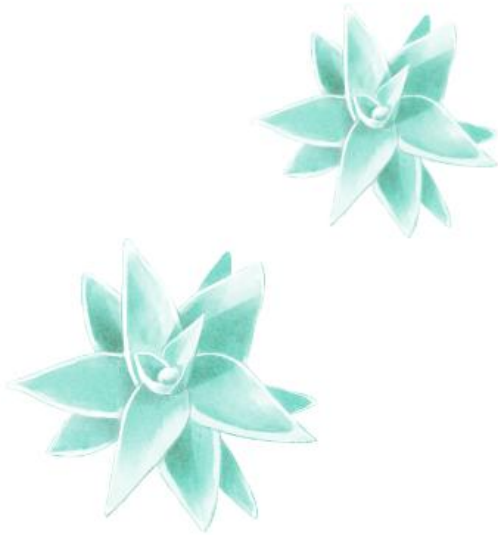
En otra serie de estudios, los empleados descritos como apasionados tenían más probabilidades de ser explotados por otros porque se les consideraba que disfrutaban más de su trabajo. Como resultado, otros tenían más probabilidades de pedir a los empleados apasionados que asumieran tareas no deseadas y trabajaran horas extras. Esto pone de relieve

una paradoja desafiante: expresar su pasión puede ser beneficioso porque los demás lo admiran más y puede ayudarlo a tener más éxito.

Al mismo tiempo, también puede hacer que sea más probable que lo hagan *preguntarle* para realizar tareas que no entran en las descripciones de trabajo restringidas, lo que pone en riesgo de estirarse demasiado y agotarse.

X

Elige la felicidad



La felicidad no aparece y se posa sobre ti como una mariposa, tienes para cultivarlo y hacerlo crecer, hay que luchar por ello.

¡Crea tu propia felicidad!

- No haga que sea responsabilidad de otra persona hacerlo feliz, o base tu felicidad en circunstancias externas como un trabajo, posesiones materiales u otras personas.

“La mayoría de las personas son tan felices como deciden serlo”. –Abraham Lincoln

¿Es la felicidad una elección? ¡Sí! Muchas personas felices se dan cuenta de que la felicidad es una elección y depende de ellos elegirla intencionalmente todos los días.

Las personas felices no son rehenes de sus circunstancias y no buscan la felicidad en las personas ni en las posesiones.

Entienden que cuando dejamos de perseguir la definición de felicidad del mundo, comenzamos a ver que la decisión de experimentar la felicidad ha estado frente a nosotros todo el tiempo. La investigación en el campo de la psicología positiva continúa reforzando esta comprensión.

Pero simplemente saber que la felicidad es una elección no es suficiente. Experimentarlo plenamente todavía requiere una decisión

consciente de elegir la felicidad cada día. Entonces, ¿cómo podría cada uno de nosotros comenzar a experimentar este gozo?

Cómo elegir la felicidad hoy

Adopte un nuevo elemento de acción, practique todos ellos o simplemente utilícelos como inspiración para descubrir el suyo propio. Aquí hay 12 maneras de elegir la felicidad hoy:

1. Cuente sus bendiciones

Las personas felices optan por centrarse en los aspectos positivos de la vida en lugar de los negativos. Fijan sus mentes en razones específicas para estar agradecidos. Lo expresan cuando es posible. Y rápidamente descubren que siempre, siempre, hay algo por lo que estar agradecidos.

2. Lleva una sonrisa

Una sonrisa es un maravilloso embellecedor, Pero más que eso, los estudios indican que hacer una cara llena de emoción tiene influencia sobre los sentimientos procesados por el cerebro. Nuestra expresión facial puede influir en nuestro cerebro de la misma manera que nuestro cerebro influye en nuestra cara. En otras palabras, puedes programarte a ti mismo para experimentar la felicidad eligiendo sonreír. Sin mencionar que todas las bonitas sonrisas que recibirás a cambio de mostrar la tuya también aumentarán tu nivel de felicidad.

3. Afirmaciones diaria en tu vida

Las afirmaciones son pensamientos positivos acompañados de creencias afirmativas y declaraciones personales de verdad. Se recitan en primera persona, tiempo presente (“Yo soy...”). Las afirmaciones que se usan a diario

pueden liberar el estrés, generar confianza y mejorar las perspectivas. Para lograr la máxima eficacia, las afirmaciones deben elegirse con cuidado, basarse en la verdad y abordar las necesidades actuales.

4. Despierta en tus propios términos

La mayoría de nosotros tenemos despertadores programados debido a las expectativas de los demás: un lugar de trabajo, una escuela o un niño despierto. Eso probablemente no va a cambiar. Pero eso no significa que tengamos que perder el control de nuestras mañanas en el proceso. Despiértese un poco más temprano y establezca una rutina matutina enriquecedora y significativa. Comience cada día en sus términos. Las próximas 23 horas te lo agradecerán.

5. Retenga una queja

La próxima vez que quieras lanzar una queja verbal contra una persona, una situación o hacia ti mismo, no lo hagas. En lugar de eso, guárdalo humildemente para ti. Es probable que difundas un ambiente insalubre e infeliz. Pero más que eso, experimentarás alegría al elegir la paz en una situación difícil.

6. Practique una disciplina que mejore su vida

Hay felicidad y satisfacción que se encuentran en el crecimiento personal. Saber que ha dedicado intencionalmente tiempo y energía a la mejora personal es uno de los sentimientos más satisfactorios que jamás experimentará. Adopte y practique al menos un acto de autodisciplina cada día. Esto podría ser ejercicio, presupuesto o aprendizaje guiado... lo que sea que su vida necesite hoy para seguir creciendo. Encuéntralo. Prácticalo. Celebrarlo.

7. Usa tus fortalezas

Cada uno de nosotros tiene talentos naturales, fortalezas y habilidades. Y cuando los usamos de manera efectiva, nos sentimos vivos y cómodos en nuestra piel. Nos ayudan a encontrar alegría en nuestro ser y felicidad en nuestro diseño. Así que acepte sus fortalezas y elija operar dentro de sus dones cada día. Si necesita encontrar esta salida fuera de su empleo, por supuesto, encuentre esta salida.

8. Cumplir con una tarea importante

Debido a que las personas felices eligen la felicidad, toman el control de sus vidas. No toman decisiones basadas en la necesidad de buscar la alegría. En cambio, operan a partir de la satisfacción que ya han elegido. Se dan cuenta de que hay demandas de su tiempo, actividades útiles que realizar e importantes contribuciones que hacer al mundo que los

rodea. Elija una tarea importante que pueda realizar cada día. Y encuentra alegría en tu contribución.

9. Coma una comida/merienda saludable

Somos seres espirituales, emocionales y mentales. También somos cuerpos físicos. Nuestras vidas no pueden ser completamente separadas en sus partes. Como resultado, un aspecto siempre influye en los demás. Por ejemplo, nuestro cuerpo físico siempre tendrá un impacto sobre nuestro bienestar espiritual y emocional. Por lo tanto, cuidar nuestro bienestar físico puede tener un beneficio significativo para nuestra posición emocional. Una acción simple para elegir la felicidad hoy es comer alimentos saludables. Tu cuerpo físico te lo agradecerá... y también tu bienestar emocional.

10. Trata bien a los demás

Todo el mundo quiere ser tratado con amabilidad. Pero más que eso, en el fondo, también queremos tratar a los demás con el mismo respeto que nos gustaría a nosotros. Trate a todos los que conozca con amabilidad, paciencia y gracia. La regla de oro es un estándar poderoso. Beneficia al receptor. Pero también trae una satisfacción creciente en ti mismo cuando buscas tratar a los demás como te gustaría que te traten a ti.

11. Medita

Encuentra tiempo a solas en la soledad. A medida que nuestro mundo aumenta en velocidad y ruido, la capacidad de retirarse se vuelve aún más esencial. Los estudios confirman la importancia y los beneficios vitales de la meditación. Así que tómese el tiempo para hacer tiempo. Y usa la meditación para buscar en tu

interior, conectarte espiritualmente y mejorar tu felicidad hoy.

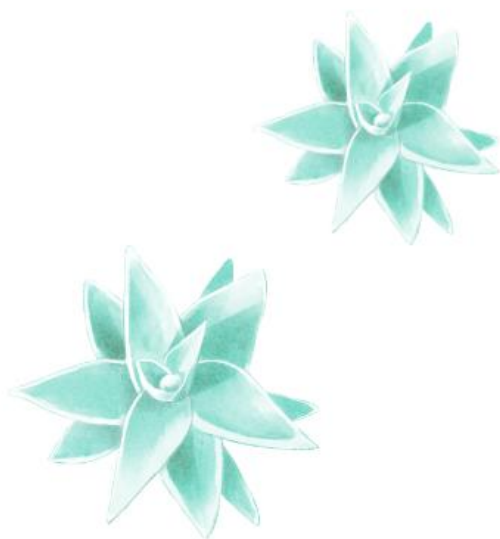
12. Busca beneficio en tu dolor

Esta vida puede ser difícil, Nadie escapa sin dolor. En algún momento, de alguna manera, todos lo encontramos. Cuando lo haga, recuérdese nuevamente que las pruebas pueden ser difíciles, pero pasarán. Y buscar profundamente para encontrar significado en el dolor. Elija buscar los beneficios que se pueden encontrar en su prueba. Como mínimo, se está construyendo la perseverancia. Y lo más probable es que también se esté desarrollando la capacidad de consolar a otros en su dolor.

Elige la alegría y sé feliz.

XI

¡El poder de elegir!



¿Cómo es la felicidad para ti y cuáles son las cosas que te traen felicidad en tu vida?

¿Son estas, personas, lugares o cosas?

La mayoría de las personas parecen estar comprometidas con la idea de que son las cosas que adquirimos en la vida (la casa, el automóvil y otros símbolos de estatus que valoramos) las que aumentarán nuestro “coeficiente de felicidad”.

Las personas que luchan con la angustia o el amor no correspondido o una adicción poco saludable al compromiso sexual pueden creer que son las relaciones con personas específicas las que nos traerán felicidad, pero estas personas confunden "personas" con "cosas", en el sentido de que es la posesión de una persona, para un propósito particular para satisfacer una necesidad particular que están anhelando.

Otros pueden creer que una vida de ocio en la playa en algún lugar lejano de aquí puede

ser la clave de la felicidad; o una dirección en cierta parte de la ciudad; o unas vacaciones en un lugar exótico pueden ser el boleto a una vida sin problemas y llena de felicidad.

Desafortunadamente, la felicidad no está ligada a las personas, lugares o cosas que queremos poseer; la verdadera felicidad y la satisfacción con la vida se encuentran cuando nos involucramos en actividades que realmente valen la pena.

3 verdades interesantes sobre la felicidad

1. La felicidad no es un lugar

En primer lugar, es posible que algunos de nosotros necesitemos repensar y volver a aprender el significado y la experiencia de la felicidad. Por lo general, no "persigues" la

felicidad y terminas justo en el medio; sin embargo, puede abrirse con éxito a una sensación de satisfacción, satisfacción en la vida y una percepción enfocada en las alegrías que se pueden encontrar en la vida que está llevando o la vida que está creando. Si su propia visión personal de la "línea de meta de la felicidad" sigue alejándose, ¡nunca tendrá tiempo para apreciar realmente todo lo que ya ha logrado!

2. La curiosa paradoja del progreso

En segundo lugar, la investigación indica que la felicidad, o la satisfacción con la vida, generalmente no la experimentarán aquellos que permiten que la presión y los factores estresantes los aprisionen en una sensación de esfuerzo perpetuo para satisfacer demandas constantemente inalcanzables. Denominada la

paradoja del progreso, existe una curiosa relación entre el avance de la civilización y la satisfacción que encontramos en nuestras vidas. Resulta que cuanto más complejas y avanzadas se han vuelto las civilizaciones, menos satisfacción experimentan las personas en sus vidas. El progreso no necesariamente trae felicidad para todos. A medida que nuestras horas típicas de descanso y relajación han disminuido a medida que la tecnología y las demandas laborales han aumentado, nuestra satisfacción general con la vida ha disminuido. De hecho, los nuevos factores estresantes que los nuevos avances traen a nuestras vidas pueden crear más problemas en un nivel más profundo que los que ha resuelto la falta de la nueva tecnología.

Una cita que se atribuye (probablemente de manera incorrecta) a Einstein dice algo así como:

“Cualquier tonto inteligente puede hacer las cosas más grandes, más complejas y más violentas. Se necesita un toque de genialidad y mucho coraje para moverse en la dirección opuesta”. Ya fuera Einstein, Schumacher o incluso Woody Guthrie. Independientemente de quién haya dicho estas palabras, ciertamente describen la sociedad actual. Muestre su propio golpe de genio encontrando una manera de simplificar su vida. . . es sorprendente cuánto más tiempo para la alegría encontrará cuando elimine un montón de maquinaciones complejas o demandas de tiempo extrañas de su mundo.

3. ¿Qué esfuerzos se requieren para alcanzar la felicidad?

La felicidad se trata de dejar ir el esfuerzo, no aferrarse a él. Quizás te estés preguntando qué se necesita exactamente para ser feliz en la vida.

En realidad, lograr la felicidad no se trata de luchas o actividades agotadoras. . . se trata de dejarse contentar en este momento de esta vida. Esto no implica que debas dejar de intentarlo y dejar de crecer. Simplemente significa que no necesita castigarse por no poder lograr mucho en un período de tiempo determinado. ¿Qué más se requiere además del perdón a uno mismo? ¿Autocompasión? Tienes que dejar de lado la autocrítica severa, dejar de preocuparte por lo que está haciendo el "otro tipo", concentrarte en estar satisfecho con el lugar en el que te encuentras, al menos por el momento, y agradecido por lo que tienes, y ofrece amabilidad a los otros luchadores que encuentres en el camino de la vida. Los investigadores han descubierto que estar consumido por el arrepentimiento por los comportamientos pasados, así como sumergirse en el miedo al futuro, son dos formas seguras de

desplazar el tiempo necesario para la conciencia del momento presente. Y las personas felices pasan más tiempo "en el momento" que viviendo en el pasado o preocupándose por el futuro. Aferrarnos demasiado a lo que podría haber sido o lo que podría ser nos mantiene demasiado estresados para disfrutar de lo que realmente es.

Ser feliz es estar completo: ¡vale la pena!

Permitirse estar bien con el lugar donde se encuentra, sin dejar de hacer espacio y tiempo para el crecimiento y el desarrollo, es un camino que conduce a un nivel de bienestar emocional y psicológico que vale la pena el esfuerzo. Además, las prácticas de reflexión y gratitud reducen el estrés y la ansiedad que también contribuyen a nuestro bienestar. La satisfacción con la vida conduce a menos problemas de salud, las

personas felices tienen menos probabilidades de sufrir muchas enfermedades cardiovasculares o relacionadas con la ansiedad. Las personas felices vivirán más tiempo, dormirán mejor y disfrutarán de relaciones más sanas y satisfactorias.

Nunca te permitas sentirte desesperanzado o atrapado en una situación.

- Acéptalo de frente
- Si no puedes mejorarlo, no tienes que elegirlo.

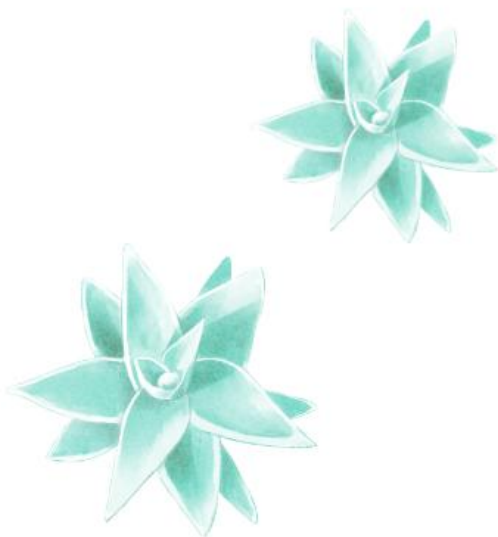
Puedes elegir

¡aléjate de eso!

- ¿Cómo permites que la gente te trate?
- ¿Te defiendes a ti mismo?
- Reconocer que no elegir (o ignorar una situación) es una elección – la elección de vivir con algo que te hace infeliz.

XI

¡Sé tú!



Celebre su propia contribución única al mundo y
acepte y ame

tú mismo:

- Vive fiel a tus valores
- Cree en ti mismo y sigue tus convicciones
- No renuncies a quién eres realmente para ser querido o aceptado por los demás
- Eleve la energía de los demás hasta su nivel, no cambie su energía a la de ellos

“Ser uno mismo en un mundo que está constantemente tratando de convertirme en otra cosa es lo mejor

logro” — Ralf Waldo Emerson

Tus valores guían tus decisiones y establecen el tono de cómo vives tu vida.

Pero, ¿cómo sabes si realmente estás viviendo tus valores?

Si ha hecho el trabajo de identificar sus valores fundamentales, es posible que se pregunte cómo hacer que sus valores cobren vida. O cómo traer más de ellos a tu vida.

Vivir tus valores significa ser la versión más auténtica de ti mismo en todos los aspectos de tu vida. No solo en el trabajo o con tu familia, sino en todas las áreas que te importan.

Así como su propósito es una brújula que lo lleva de regreso a la alineación con quien debe ser, sus valores lo guían de regreso a quien realmente es.

Siga los seis pasos a continuación para aprender cómo puede vivir sus valores y crear más alineación y autenticidad en su vida.

Aquí le mostramos cómo vivir realmente sus valores:

1. Escribálos

Suena básico, pero escribir tus valores es el primer paso para vivirlos realmente.

Tenemos tantos pensamientos e ideas dando vueltas en nuestro cerebro en todo momento, y nuestros valores pueden perderse en el torbellino de diálogo interno negativo, repasando nuestra lista de tareas pendientes o tratando de recordar lo único que necesita de la tienda de comestibles. almacenar.

Escribir sus valores (y guardarlos en algún lugar donde pueda verlos) ayuda a construir la conexión mente–cuerpo con sus valores fundamentales. Este es el primer paso para encarnar lo que tus valores significan para ti.

Al poner físicamente la pluma sobre el papel, también estás separando tus valores del resto de los pensamientos en tu cabeza. Estás creando significado y elevando tus valores a algo importante.

Además, escribir tus valores te ayudará a recordarlos en momentos en los que necesites tomar una decisión o defender lo que crees.

Si estás usando un diario o un cuaderno, escribe cada uno de tus valores en su propia página. De esta manera, tendrá espacio para agregar sus

pensamientos y puntos de vista a medida que avanza en el resto de estos pasos.

Si no conoce sus valores fundamentales o aún no los ha concretado, consulte este artículo para aprender a identificar sus valores fundamentales, luego use esta lista de valores fundamentales comunes para identificar sus cinco valores fundamentales principales.

2. Define tus valores

Una vez que haya escrito sus valores principales, es hora de definirlos. Claro, podría buscar la definición en Google o buscarla en un diccionario, pero definir sus valores con sus propias palabras es una forma poderosa de conectarse profundamente con lo que es más importante para usted.

Por ejemplo, uno de mis valores es Coraje. La definición del diccionario de coraje es: "la capacidad de hacer algo que asusta".

Y mi definición personal de coraje es (de mi declaración de valores fundamentales):

El coraje se trata de actuar, incluso cuando da miedo, incluso cuando es impopular, incluso si todos los demás pensarán que estoy loco. Es actuar de todos modos, a pesar de mis propios miedos e inseguridades, al servicio de los demás. Actuar frente a la duda, la incertidumbre y la vacilación. El coraje se trata de hacer una declaración con mi acción, liderar con mi corazón y mostrarme ferozmente alineado con mi propósito. Se trata de ser lo suficientemente fuerte en mi sabiduría interior para poder decirle a mi cerebro, "no, gracias", cuando me invita a

parar. El coraje me mantiene alineado y enfocado en mi camino y propósito.

¿Qué versión suena más significativa? ¿Cuál suena más personal?

Crear su propia definición hace que cada uno de sus valores sea más real para usted. Incluso si otros tienen el mismo valor que usted, es poco probable que definan su valor de la misma manera que usted definiría el suyo.

Definir sus valores fundamentales también le ayuda a recordar lo que cada uno de sus valores significa para usted. A veces, tenemos la tendencia a dar por sentados nuestros valores. Pero escribir nuestra propia definición ayuda a solidificar el significado de cada valor en nuestras vidas y nos recuerda volver a alinearnos con nuestros valores al tomar decisiones difíciles.

En su diario, debajo de cada uno de sus valores, escriba su propia definición. Pueden ser algunas viñetas, algunas palabras o frases, o un párrafo. El formato depende de ti y de lo que más resuena contigo.

3. Enumere las formas en que sus valores se muestran para usted

Ya sea que se dé cuenta o no, sus valores fundamentales se manifiestan de diferentes maneras a lo largo de su vida. Algunos valores pueden ser más prominentes a veces que otros, pero siempre te están sirviendo y guiando tus decisiones y acciones.

Es importante identificar cuándo sus valores realmente se muestran para usted y ejemplos de momentos en los que se sintió realmente

alineado con sus valores. Estos ejemplos le darán pistas para vivir realmente sus valores y aprovechar estos momentos.

Aquí hay un ejemplo: una de las mujeres que se unió a mi Desafío de Propósito de Vida de 30 días gratuito identificó una trayectoria profesional que se sentía alineada con sus pasiones, fortalezas y cómo quería servir al mundo. ¡A la semana siguiente, le ofrecieron un trabajo en ese campo! Sin embargo, consideró uno de sus valores fundamentales, la ética, antes de tomar la decisión. Sabía que aún quedaba trabajo por hacer en su función actual para poner las cosas en orden antes de sentirse cómoda al irse. Usó su valor central de ética para tomar la decisión de rechazar la oferta de trabajo para poder vivir en mayor alineación con sus valores.

Si echas un vistazo a tu vida, ¡estoy seguro de que también tienes una historia increíble como esa! Un momento en el que te defendiste a ti mismo o a tus creencias, o un momento en el que tomaste una decisión que parecía correcta.

Un valor fundamental que escucho mucho de las mujeres es la fe. Esto podría ser fácil de ver en tu vida, especialmente si estás muy conectado espiritualmente. Es posible que vea este valor de la fe en su rutina de meditación matutina. Puede ver esto en una oración respondida o en un momento en el que confiaba profundamente en que algo saldría bien.

Una vez que defina cómo se ve la fe (o cualquiera de sus valores fundamentales) en su vida, ¡será más fácil detectar este valor en acción!

Si ayuda, también puede responder a la pregunta: "¿Qué me enseña este valor?" Siempre estamos aprendiendo de nuestros valores, nos demos cuenta o no. Tomarse el tiempo para pensar en las lecciones que ha aprendido en el camino puede ayudarlo a identificar los momentos en que sus valores aparecieron para apoyarlo.

En sus páginas de valores fundamentales, escriba las formas en que ve que cada uno de sus valores se manifiesta en su vida. Pueden ser simples acciones diarias o grandes momentos que cambian la vida. Lo que se te ocurra, ¡anótalo!

4. Identifica cuándo tus valores están desalineados

Así como es importante identificar los momentos en los que te sientes en sintonía con tus valores,

es útil comprender los momentos en los que te sentiste fuera de lugar con tus valores.

Estos son a menudo los momentos en que sientes conflicto en tu vida. Momentos en los que las cosas se sienten realmente difíciles, o como si nunca saldrías de cierta situación. También pueden sentir que estás atascado, aburrido o abrumado, o que no estás seguro de qué hacer a continuación.

En cada uno de esos momentos, estoy dispuesto a apostar que algo estaba causando que no estuviera alineado con uno de sus valores fundamentales.

Comience por escribir algunas veces cuando se sintió desalineado o cuando algo se sintió mal. Fíjate en cualquier patrón o tema que te venga a la mente.

Aquí hay un ejemplo de cuando no estoy alineado con mi valor, Courage:

Cuando no estoy alineado con este valor: dejo que mi cerebro guíe el camino. Me quedo atrapado en las mismas viejas historias como, "¿Quién soy yo para hacer esto?" o "A nadie le importa lo que tengas que decir" o "tú no eres el experto". Cuando no estoy alineado con Courage, acepto estos patrones de pensamiento negativos, que me impiden actuar. A pesar de que mi corazón puede estar diciéndome que hable o dé un paso adelante o tome medidas, si no estoy alineado, no estoy hablando ni defendiendo lo que es correcto. Y si no estoy actuando, no me estoy sirviendo a mí mismo ni a los demás.

Piensa en cómo te sientes o te comportas cuando no estás alineado con uno de tus valores.

No se siente genial, ¿verdad? Eso es porque no te estás mostrando como tu yo auténtico. ¡Y eso está bien! Todos tenemos momentos o situaciones en nuestras vidas cuando no somos lo mejor de nosotros mismos. Los momentos de intenso estrés, trauma, fracaso, pérdida o cambio pueden sacudir nuestros cimientos y hacer que nos cuestionemos a nosotros mismos.

Volver a alinearse con sus valores fundamentales es una forma de volver a tocar quién es usted y qué es importante para usted. Es una forma de ayudarlo a superar el caos y la confusión y tomar decisiones o tomar medidas que lo devuelvan a sí mismo.

En las páginas de tu diario, escribe algunas veces o situaciones en las que te sentiste fuera de lugar con tus valores. Escribe sobre cómo se siente o se ve eso para ti. No te juzgues por

estos momentos, todos son parte del único camino que recorreremos en esta vida. Lecciones que estabas destinado a aprender para volver al núcleo de quién eres.

Si tiene dudas, autocrítica o autoestima mientras realiza este ejercicio, respire profundamente, coloque su mano sobre su corazón y repita esta afirmación: “Amo y acepto profunda y completamente. yo mismo por lo que soy.”

5. Vuelva a comprometerse con sus valores

Ahora que identificó y anotó sus valores, los definió de una manera que se siente verdadera para usted, identificó los momentos en que sus valores se mostraron y pensó en los momentos en que se sintió fuera de alineación, ¡es hora de volver a comprometerse con sus valores!

Comience por pensar en cómo quiere sentirse cuando realmente está viviendo sus valores. ¿Es más alegre? ¿Equilibrado? ¿Saludable? ¿Empoderado?

Luego, piensa en lo que quieres más en tu vida. Si uno de tus valores es la diversión o el humor, ¿cómo puedes inyectar más diversión o más humor en tu vida? Tal vez sea permitiendo que su niño interior reserve algo de tiempo para jugar, pintar, explorar o soñar. Tal vez sea reír más o encontrar el humor en cualquier situación para traer más positividad a tu vida.

Lo que quieras sentir, escríbelo para cada uno de tus valores. Esto es importante porque le da a nuestro cerebro una meta por la cual trabajar. También puede ayudarte a identificar los momentos en los que sientes lo que quieres

sentir (y los momentos en que no). Esta autoconciencia te permitirá notar cuando te sientes en flujo o alineación y te ayudará a generar impulso para mantener esos buenos sentimientos.

A continuación, establezca una intención. Una intención es un principio rector de cómo quieres ser, vivir y mostrarte en el mundo. No es lo mismo que una meta, que normalmente tiene un punto final o una expectativa de éxito. Más bien, una intención es un camino al que aspiras a alinearte. Guía tus pensamientos, acciones y actitudes.

Para establecer una intención para tus valores, lee todo lo que acabas de escribir. Si te ayuda, tómate de 5 a 10 minutos para meditar en estos pensamientos o siéntate en silencio para reflexionar. Piense en cómo se sentirá vivir

alineado con sus valores y lo que eso podría significar para usted.

Aquí está la intención que establecí para mi valor, Courage:

Para mantenerme alineado con Courage, me daré cuenta cuando tengo pensamientos temerosos o dudosos y me comunicaré con ellos: ¿es mi cerebro el que habla o mi corazón? Cuando mi corazón me llame a la acción, daré un paso adelante con valentía, a pesar del miedo o la incertidumbre, y confiaré en que estoy siendo guiado hacia mi propósito. Hablaré en contra del sexismo, el racismo, la violencia, la opresión y hablaré sobre las causas que me apasionan. Me sentiré empoderado, determinado, motivado y orgulloso.

¿Qué puedes hacer para mantenerte alineado con tus valores? ¿Qué traerá más felicidad, equilibrio o satisfacción a tu vida? Escriba su declaración de intenciones en su diario para cada uno de sus valores fundamentales.

6. Crear un plan de acción de valores fundamentales

¡Ahora es el momento de tomar acción! No obtendrá claridad sobre cómo vivir sus valores simplemente escribiéndolos o pensando en ellos, debe ponerlos en acción.

Comienza con tu intención: ¿qué es lo que más quieres en tu vida? ¿Qué harás para mantenerte alineado con tus valores?

A partir de ahí, piensa en una acción que puedas hacer para cada uno de tus valores que

te ayudará a vivir cada valor más plenamente. ¡Puede ser tan simple o tan dinámico como quieras!

Por ejemplo, si uno de sus valores fundamentales es el Equilibrio, puede elegir una acción como hacer ejercicio durante 20 minutos 3 veces por semana, o puede optar por iniciar una búsqueda de trabajo para buscar un trabajo que le brinde más flexibilidad para trabajar. hogar.

O bien, si uno de sus valores fundamentales es el Servicio, podría elegir una acción simple como encontrar una oportunidad para ser voluntario en su comunidad o una acción más compleja como iniciar una actividad paralela en la que pueda ayudar a otros o satisfacer una necesidad en el mundo.

La acción que elijas depende de ti, pero lo importante es la consistencia. Elija acciones que podrá seguir o mantenerse al día. Elija acciones que lo entusiasmen en lugar de acciones que le darán pavor. Considere comenzar con algo pequeño que pueda hacer todos los días, luego desarrolle acciones más grandes con el tiempo.

A medida que avance con su Plan de Acción, comenzará a notar cómo sus valores se muestran en su vida diaria. Cuando esté completamente alineado con sus valores, tendrá más fluidez y más confianza para perseguir metas y sueños más grandes que lo ayuden a cumplir su propósito.

la comida para llevar

Identificar sus valores fundamentales personales es una cosa, pero realmente vivir sus valores es una forma poderosa de llevar una vida

intencional. Vivir tus valores trae más estabilidad y autenticidad a tu vida, porque sabes quién eres y qué defiendes (o no). Vivir alineado con tus valores también te ayuda a acercarte a encontrar el propósito de tu vida y cómo puedes servir al mundo.

Actúe ahora: cree su plan de acción de valores fundamentales. Escriba cada uno de sus valores fundamentales personales, luego decida una acción para cada uno. ¿Cómo vivirás este valor más plenamente? ¿Cómo puedes agregar más de este valor a tu vida?

XII

Reglas para vivir

Ten una actitud de gratitud

- Te libera de sentirte con derecho a lo que tienes o resentido por lo que no tienes.
- Ser amable consigo mismo y con los demás.
- Perdona y tenga el corazón abierto
- No haga suposiciones
- Elija una actitud/perspectiva/mentalidad positiva.
- Invierta en su propia felicidad: dedique tiempo a lo que le brinda alegría.

¡Hazte cargo, haz un plan!

En las próximas páginas recopilará información y evaluará su satisfacción con la vida:

- Comenzará mirando sus respuestas a las preguntas que hicimos anteriormente en esta guía.
- Pensarás en tu vida en términos de presiones
- Luego, realizará el ejercicio de la rueda del bienestar e identificará qué áreas de su vida pueden necesitar algo de autocuidado.

¿Listo (a)?

**Respuestas a las preguntas que hicimos
anteriormente en esta guía**
– Pueden ser personas o situaciones –

¿Qué te agota?

¿Qué tiene significado para ti?

¿Qué estás eligiendo que te hace infeliz?

¿Qué te nutre?

¿Con qué necesitas ayuda?

¿Qué presiones existen?

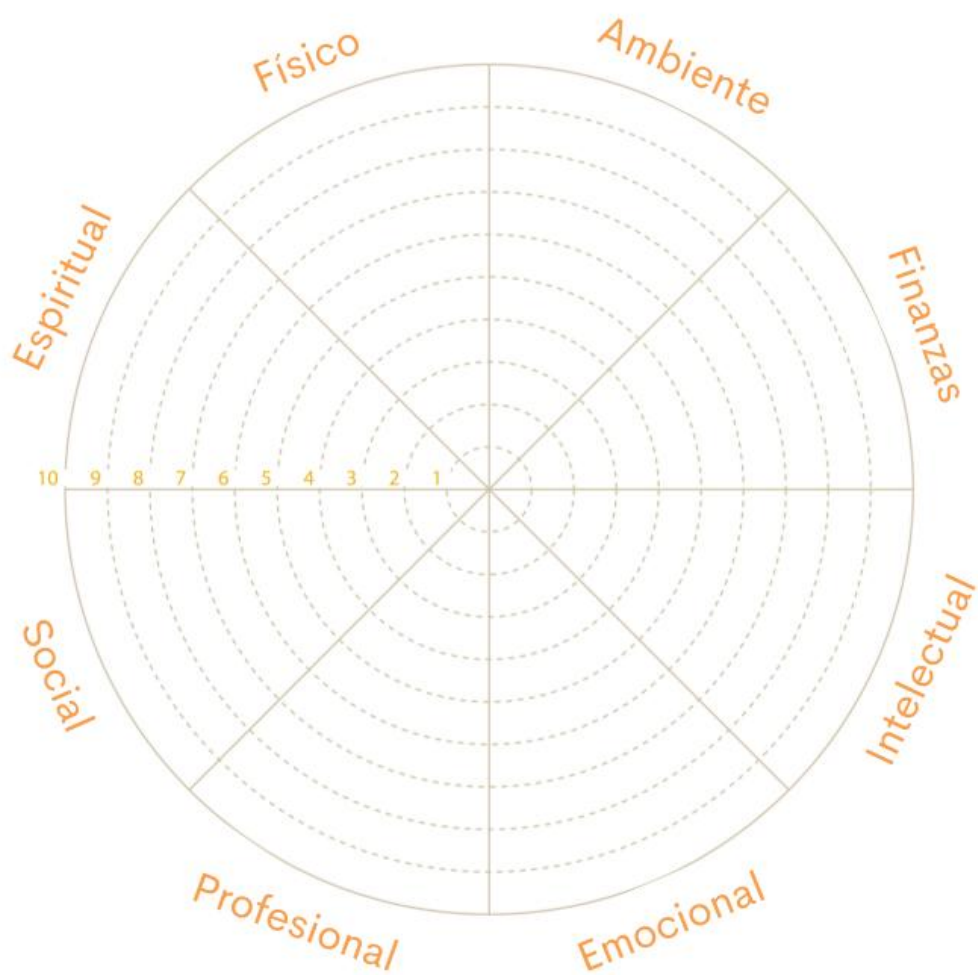
• Financiero	
• Trabajar	
• Tiempo:	
• Equilibrio trabajo–vida	
• Tiempo personal/tiempo familiar	
• Gente	
• ¿Algo más?	

Rueda de bienestar

Instrucciones

Las 8 secciones de la rueda representan tu vida. Clasifica tu nivel de satisfacción con cada área de un total de diez puntos.

- 1 indica que usted está luchando y se siente incumplido en esa zona.
- 10 indica que usted está completamente satisfecho con esa área.
- Colorea el número de espacios en la rueda que coinciden con tu clasificación, a partir de el interior de la rueda y haciendo el ejercicio.



Rueda de Bienestar

Puntuación

Espiritual ____/10

Fisco ____/10

Ambiente ____/10

Finanzas ____/10

Intelectual ____/10

Emocional ____/10

Profesional ____/10

Social ____/10

¿Cuáles de estas áreas son más importantes para usted?

¿Sus puntajes se alinean con esto?

Preguntas a considerar

¿Qué imaginas cuando piensas que estas satisfecha (o) en cada área?

Si su puntaje es menor que eso,
¿Qué está perdido?

**¿Qué actividades o prácticas
aumentan su sentimiento de plenitud?**

Planifica tus próximos pasos

Crea la vida que deseas: ¡nunca te rindas!

**¿Qué 1–3 acciones puede tomar en los próximos
3 a 6 meses para mejorar estas áreas?**

¿Que sigue?

Hacer un compromiso

- Mantenga un diario para documentar su progreso.
- ¿Te diste cuenta de que una meta que estableciste no era lo que realmente buscas?
- ¿Sabes que está bien cambiar de rumbo a mitad de camino?

¿Haciendo progreso? ¡Sigue adelante!

 **Repase el ejercicio de la rueda periódicamente para ver dónde se encuentra.**

XIII

**BIENESTAR
EMOCIONAL**

HAZ PAUSAS

Regálale en tu día unos minutos lejos de las pantallas, ya sea del celular, de la computadora o de la TV. Viene bien darse ratos de silencio para verificar cómo estás, bailar, dibujar, tomar un té o leer.

CUIDA LO QUE COMES

Nuestra salud emocional está relacionada con nuestros alimentos.

MUÉVETE

Danzar, hacer yoga, movilizar el cuerpo viene muy bien.

SALUDO

NO HAY NADA COMO ABRIR UN
NUEVO DIARIO, AGARRAR TU
BOLÍGRAFO FAVORITO Y
SENTARTE PARA UNA SESIÓN DE
ESCRITURA.

Es una forma comprobada de cuidado personal. Las investigaciones muestran que llevar un diario puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos, aumentar su inteligencia emocional, aumentar su confianza e incluso recuperarse de experiencias difíciles.

Pero un desafío común al que se enfrentan las personas cuando quieren comenzar un hábito de escribir un diario: ¿Sobre qué escribo?

Ahí es donde las indicaciones y preguntas guiadas de autorreflexión pueden ayudarlo. Cuando se sienta abrumado o no sepa qué hacer, tomarse un momento para hacer una pausa y reflexionar es una forma de asegurarse de que está revisando sus necesidades y avanzando en su viaje.



Y Brito

30 días para
construir
Mejores
hábitos de
cuidado
personal



Objetivos

Emocionalmente, espiritualmente, físicamente, o de otra manera, el cuidado personal es una experiencia. Hay que practicarlo de adentro hacia afuera. Entonces antes de profundizar en todos estos aspectos, Pregúntate:

¿Cuáles son tus metas personales para buscar un mejor cuidado personal?

¿son?

¿Como te ves para mejorar tu vida a través de hábitos de auto-cuidado?

¿Qué haría usted específicamente para trabajar con usted?



Emocional

Físico

Salud

Emocional

Fisico

Salud

Emocional

Fisico

Salud

Emocional

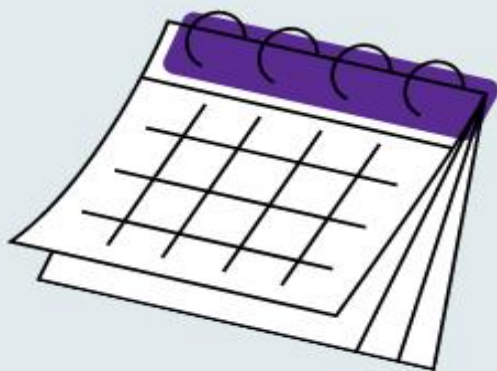
Físico

Salud



Mi Rutina Ideal

A lo largo de este diario de auto-cuidado de 30 días, estará expuesto y experimentar con muchas técnicas diferentes de cuidado personal. algunos harán te sientes bien y algunos no serán tan efectivos para tus necesidades específicas. Cuando pruebas algo que te hace sentir bien y decides integrarlo en tu rutina diaria o semanal y luego anótelo aquí.



Rutina Diaria

Rutina Semanal

Rutina Mensual

Día

1

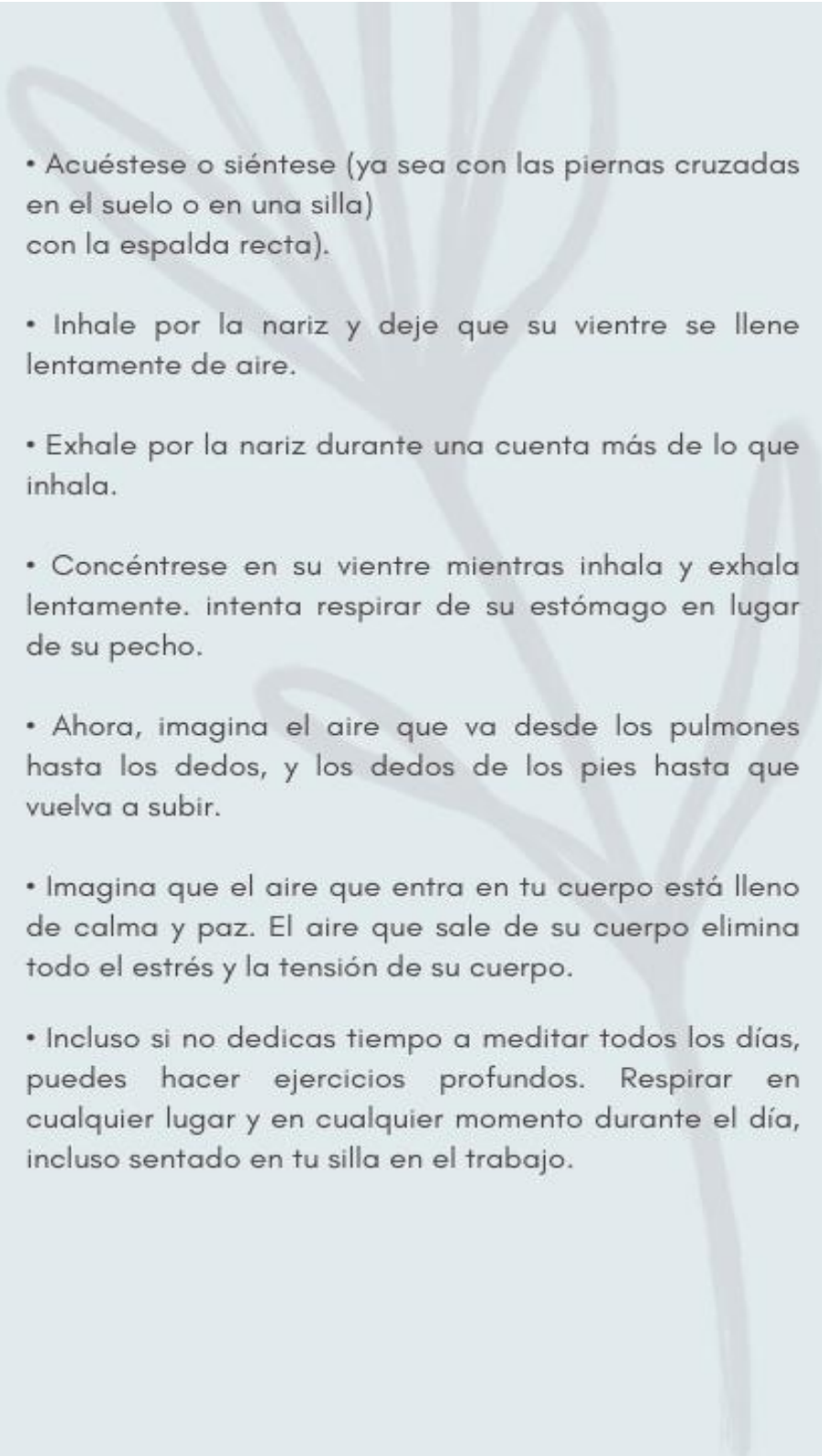
La renovación de
nuestras mentes y
cuerpos nos
empodera para seguir
siendo mejores
versiones de nosotros
mismos y alcanzar
nuestro máximo
potencial.

Respiración profunda

La respiración profunda o la meditación es una herramienta sencilla que puede reducir el estrés y la ansiedad, le ayudan a calmarse y a pensar con más claridad y ser más consciente. Esta técnica ha existido durante siglos y proporciona un alivio instantáneo cuando se siente estresado. Durante los próximos 30 días, trate de pasar unos minutos cada día haciendo meditación.

Puede encontrar muchos videos de meditación guiada en www.youtube.com/@psiconaturalpr o puede haz el siguiente ejercicio.



- 
- Acuéstese o siéntese (ya sea con las piernas cruzadas en el suelo o en una silla) con la espalda recta).
 - Inhale por la nariz y deje que su vientre se llene lentamente de aire.
 - Exhale por la nariz durante una cuenta más de lo que inhala.
 - Concéntrese en su vientre mientras inhala y exhala lentamente. intenta respirar de su estómago en lugar de su pecho.
 - Ahora, imagina el aire que va desde los pulmones hasta los dedos, y los dedos de los pies hasta que vuelva a subir.
 - Imagina que el aire que entra en tu cuerpo está lleno de calma y paz. El aire que sale de su cuerpo elimina todo el estrés y la tensión de su cuerpo.
 - Incluso si no dedicas tiempo a meditar todos los días, puedes hacer ejercicios profundos. Respirar en cualquier lugar y en cualquier momento durante el día, incluso sentado en tu silla en el trabajo.

La próxima vez que te sientas abrumado o estresado, prueba esta técnica. Hacer esto por solo cinco minutos lo ayudará a relajarse y concentrarse en la tarea en cuestión.

La meditación es una práctica importante para la salud y el bienestar porque puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad centrándose en la respiración profunda. Técnicas que te permiten relajarte mejor.



