

ELSA PUNSET



250 RUTINAS EXPRES
PARA MEJORAR TU DÍA A DÍA

RUTINAS EXPRÉS SOLO PARA MÍ

¿Te preocupa que cuidar de tu propio bienestar sea algo egoísta? Las investigaciones revelan que si te sientes bien, probablemente seas más sociable, tengas mejor salud, mejores ingresos y relaciones más satisfactorias con las personas que te rodean.

No lo dudes, ¡tu bienestar importa! Cuidarte a ti mismo es el primer paso, el más indispensable, para tener una vida sana en todos los sentidos. Aquí encontrarás recursos no solo agradables, sino valiosos y necesarios. Buca en ellos, pruébalos, deséchalos o adóptalos según tus necesidades únicas y cambiantes.



Recupera la serenidad en 1 minuto

Todos sentimos de vez en cuando una sensación pasajera de bienestar que nos relaja y da energía. ¿Sabes entrar en ese estado a voluntad? Quisiera compartir con vosotros una técnica muy sencilla para hacerlo... Compartidla, regaladla y disfrutadla, porque vais a aprender a desconectar y recuperar fuerzas en solo un minuto.

Los humanos tenemos una mente maravillosa, que nos sirve para aprender, crear, inventar y recordar, pero también tiene una cara oscura: agobiarse, preocuparse, atascarse en pensamientos poco productivos o angustiosos... A menudo se compara la mente con un vaso de agua sucia. Cuando esta se agita el agua se vuelve turbia, pero cuando está quieta la arenilla se deposita en el fondo del vaso y el agua se ve clara. La práctica de la meditación es como dejar en reposo ese vaso de agua, que es tu mente. Puedes aprender a entrenar tu mente para que no se atasque en esa parte oscura. Para ello, vamos a aprender lo que el psicoterapeuta Martin Boronson llama «meditar en un momento». Meditar es sencillamente lograr que tu mente no divague hacia el futuro o el pasado, o se atasque en pensamientos negativos. Es enseñar a tu mente a estar en el presente, sin juzgar ni agobiarse, y no requiere un entrenamiento complicado. Los beneficios fisiológicos y mentales que nos reporta son muchos, y están muy documentados.

MEDITAR TIENE MUCHOS
BENEFICIOS FISIOLÓGICOS
Y MENTALES





Aunque esta técnica se llama «meditar en un momento», Martin Boronson recomienda aprenderla dedicándole un minuto, porque un momento es un espacio de tiempo tan indefinido que nos cuesta medirlo. En cambio, un minuto tiene un principio y un final muy claros, así que empezamos con un minuto.

LA RUTINA:

► Ponte cómodo y asegúrate de que nadie te moleste durante ese minuto. Siéntate recto, pero no rígido. Si quieres, imagina que de tu cabeza tira un hilo hacia arriba. Puedes poner las manos como prefieras, pero simétricas. En breve, cuando escuches una campana, empezará tu meditación de un minuto, y te pediré que te centres en tu respiración...

DURANTE 1 MINUTO, CÉNTRATE SOLO EN TU RESPIRACIÓN

► Sigue sentado con los ojos cerrados, centrado en tu respiración. Durante este minuto, vas a intentar que tu mente no se disperse con pensamientos, pero, si lo hace, es normal, simplemente vuelve a centrar tu mente, sin agobiarte, y todas las veces que haga falta, en tu respiración.

SI TU MENTE SE DISTRAE, VUELVE A CENTRARLA EN TU RESPIRACIÓN

► Ya puedes cerrar los ojos y sonreír o no, según te apetezca. ¿Estás cómodo? Pone una alarma suave o un temporizador y empieza. Cuando finaliza ese minuto, piensa:

¿Cómo te sientes? Si te ha costado centrar tu atención en la respiración no pasa nada. Poco a poco, a medida que practiques, se te hará cada vez más fácil.

PRACTICA UN MINUTO DE EMERGENCIA CUANDO ESTÉS ESTRESADO, AGOBIADO, ATASCADO...

Al principio, aplica esta técnica para meditar cuando estés estresado, enfadado, cuando te cueste dormir, cuando necesites una mente más clara o nuevas ideas, en todas aquellas ocasiones en que quieras recuperar sosiego y tranquilidad. Conseguirás cambios importantes en tu mente en solo ese minuto de emergencia.

Más adelante, con un poco de práctica, podrás llevarte tu minuto de meditación a lugares ruidosos, como el metro, un atasco, una reunión aburrida, un episodio de tensión en la oficina... Tu minuto de meditación se convertirá así en un minuto portátil, que te sentará muy bien. Y, poco a poco, verás como logras reducir ese minuto de meditación a un momento de meditación, que podrás utilizar cuando quieras, en cualquier sitio.

ASÍ LLENARÁS TU VIDA
DE SERENIDAD, SIN
OCUPAR LUGAR
NI TIEMPO



Hazte amigo de tu cuerpo

¿CÓMO CUIDAS DE TU CUERPO?

La mayoría de nosotros tiende a cuidar de su cuerpo sin grandes miramientos; lo utilizamos mientras podemos, y si se cansa, engorda, envejece o enferma nos quejamos de que no nos sirve bien. Nuestra cultura llega incluso a sugerir que cuidar del cuerpo es algo indulgente, para débiles. Pero el neurólogo Rick Hanson nos recuerda que tratar mal al cuerpo tiene un alto precio, porque no estamos separados de este, y sus necesidades son las nuestras.

LA RUTINA:

Para comprender mejor cómo cuidas de tu cuerpo, vamos a plantearnos primero cuatro preguntas, con papel y lápiz si quieres:

- ¿Cómo te ha cuidado tu cuerpo a lo largo de estos años? Piensa en cómo te ha llevado de un lado a otro, cómo te ha dado placer, cómo te ha mantenido con vida...
- A cambio, ¿cómo cuidas tú a tu cuerpo? ¿Lo alimentas bien, lo ejercitas, lo llevas al médico, lo mimas? ¿O lo maltratas de alguna manera?
- ¿Eres crítico con tu cuerpo? Es decir, ¿te avergüenzas de él, te gustaría tener otro cuerpo?
- Y por último, si tu cuerpo fuese un buen amigo, ¿cómo le tratarías? ¿Qué harías diferente?

Ya tenemos claro cómo tratamos a nuestro cuerpo. El reto ahora es hacernos amigos de ese cuerpo, y para lograrlo vamos a pensar en cómo tratamos a un amigo. Piensa en un buen amigo, alguien cercano. ¿Qué haces con esa persona? ¿Cómo te sientes con él o con ella? Apúntalo.



APÚNTALO.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

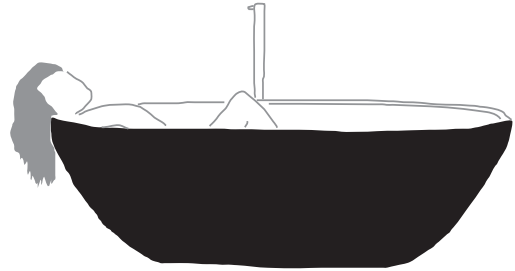
.....

¡TÚ
ERES
TU CUERPO!



CUÍDALO
RELÁJALO
MÍMALO

...



SI TU CUERPO FUESE UN BUEN AMIGO, ¿CÓMO LE CUIDARÍAS?

Y ahora, imagina que vas a dedicar un día entero a cuidar de tu cuerpo como si fuese ese buen amigo al que tanto quieres. Imagina que deseas mostrar tu afecto a ese amigo, que cuando despierta le ayudas a salir de la cama, que eres amable con él o con ella, que no le metes prisa, que estáis conectados, a gusto...

A lo largo del día, dale agua a tu cuerpo como se la darías a un amigo, dale una buena ducha, trátalo con cariño, aunque estés conduciendo o cuidando de tus hijos o trabajando con otras personas...

¿Cómo te sentirías si hicieses esto durante todo un día?

Probablemente, dice el doctor Hanson, sentirías menos estrés y más placer y relajación. Y además, te darías cuenta de que tratar bien a tu cuerpo es tratarte bien a ti mismo. Porque tú eres tu cuerpo.



Una caja para mimarme¹

Una caja para mimarte es un lugar para que guardes cosas —recuerdos, fotos, notas, la entrada de aquel concierto inolvidable...— que te proporcionan sensaciones felices y relajantes. En el fondo, esas cosas son beneficiosas para todo el mundo, pero pueden ser especialmente útiles para aquellos que lidian con la ansiedad o la depresión.

LA RUTINA:

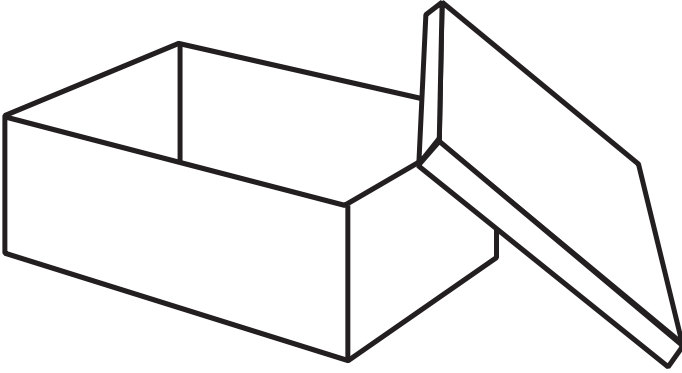
Busca todos aquellos objetos o recuerdos que te evoquen momentos felices, que de un modo u otro te hagan sentir bien: viejos billetes de avión, tu película favorita, fotos de momentos felices, un cuaderno de notas (lleno de tus anotaciones, por supuesto), dibujos, velas, tus poemas favoritos, un libro para colorear... cualquier objeto o recuerdo que tenga un valor sentimental para ti.

Ahora llega lo más divertido, ¡decorar la caja! Puedes usar lo que tengas más a mano (¡las cajas de zapatos son fantásticas!) y echar a volar tu imagi-

nación. Adorna tu caja con papel de periódico o con papel de regalo, flores prensadas, recortes de revistas... Cualquier adorno que te inspire. Deja que la decoración de la caja sea tan terapéutica como su contenido.

Después, reúne todos esos recuerdos y guárdalos en esa caja especial, esa caja creada y decorada por ti. Cuando necesites un poco de energía positiva, abre la tapa de tu caja para mimarte y deja que los buenos recuerdos sirvan de bálsamo para tu ánimo.

¹ Inspirado en la caja de cuidado personal creada por Zoey (html-forest.tumblr.com).



Aquí tienes algunas sugerencias de cosas que puedes meter en tu caja. Espero que te ayuden a salir adelante en momentos de estrés, ¡y que te levanten el ánimo en los días duros!

SUGERENCIAS

Chocolate, película favorita, baño de burbujas, puzles/rompecabezas, cuaderno de notas/bloc de dibujo, velas, pelota antiestrés, poemas favoritos/libro, accesorios de belleza/esmalte de uñas/mascarilla facial, etc., libro para colorear, objetos con valor sentimental, aceites esenciales, un par de bolsas de té... cualquier otra cosa que os guste, sed creativos.



Y a ti, ¿quién te cuida?

* inspirada por Irene Fernández Metti

Los adultos a menudo creemos que solo merecemos cuidados y ternura cuando somos niños, pero en realidad los necesitamos a lo largo de toda la vida. Cuando somos adultos también necesitamos alguien que nos cuide. Y a ti, ¿quién te cuida? Cuando eras pequeño, había al menos una persona encargada de cuidarte, de darte seguridad y amor: una madre, un padre, unos abuelos, un familiar cercano... ¿Cómo te cuidaban? ¿Qué valores y creencias te han legado? Esto es importante, porque tendemos a convertirnos en el padre o madre que tuvimos en la infancia. Y es que de niños aprendemos inconscientemente, imitando a quienes nos rodean.

TENDEMOS A
CONVERTIRNOS
EN EL PADRE O
MADRE QUE
HEMOS TENIDO

La diferencia entre los cuidados que necesitamos cuando somos niños y los que necesitamos cuando somos adultos es que un adulto es independiente y, por tanto, responsable de cuidar de sí mismo. Es decir, que los adultos tenemos que llevar dentro a nuestra propio cuidador interior.

LOS ADULTOS LLEVAMOS DENTRO NUESTRA PROPIA MADRE INTERIOR

¿Cómo es tu cuidador interior? ¿Quieres descubrirlo? Con papel y lápiz si quieres, hazte esta pregunta acerca de cómo te cuidaron tus padres cuando eras pequeño.

LA RUTINA:

¿Qué he aprendido de mi padre y madre? Haz un listado doble con las cosas positivas y negativas que has aprendido de ellos. Lo positivo son los elementos que nos gustaría incorporar a nuestra vida diaria y legar a nuestros hijos, y lo negativo son las cosas que preferimos no continuar haciendo.

¿QUÉ HE APRENDIDO DE MIS PADRES?

COSAS POSITIVAS QUE QUIERO LEGAR

COSAS NEGATIVAS QUE NO QUIERO REPETIR

.....
.....

.....
.....



¿Y si mis padres no fueron perfectos? Normal, nadie es perfecto. Hicieron lo que pudieron. Pero ahora que tú eres adulto, puedes decidir qué clase de madre o padre quieres ser para ti y para los demás. Recuerda que solo podrás cuidar a los demás en la medida en que hayas aprendido a cuidar de ti mismo.

DECIDE QUÉ CLASE DE MADRE O PADRE QUIERES SER

Así que manos a la obra. Para cambiar o potenciar algunos aspectos de tu cuidador interior vamos a utilizar una técnica de visualización. Cuando hablamos de hacer una visualización estamos aprovechando que el cerebro no distingue bien entre la realidad y la ficción. Te pondré un ejemplo: imagina que le pegas un bocado a un limón, redondo y jugoso. Es solo imaginación, pero vas a sentir inmediatamente cómo se contrae la boca y hay más saliva, como si estuvieras comiéndote el limón de verdad. Así funcionan las visualizaciones: nos ayudan a integrar cualidades y metas a nuestras vidas simplemente imaginándolas.

VISUALIZA A TU CUIDADOR INTERIOR

Para visualizar a tu madre, padre o cuidador interior...

Encuentra un lugar donde no te distraigan. Relájate en una posición confortable, respira despacio... disfruta de la calma... Cierra los ojos... Y cuando te sientas tranquilo, empieza:

Imagina cómo te gustaría que te hubiesen cuidado de pequeño. Tal vez hubieras querido tener a alguien sereno que te hiciese sentir seguro. Tal vez hubieses deseado a una persona capaz de compartir y celebrar tus alegrías, o alguien que sencillamente siempre estuviera a tu lado, incondicionalmente, al margen de tus éxitos o fracasos.

SIENTE LAS CUALIDADES DE TU CUIDADOR INTERIOR DENTRO DE TI

Conecta con eso que hubieses deseado, y que necesitas ahora para tu propio bienestar. Imagina a ese cuidador interior de forma clara y concreta. Sigue relajándote y sintiendo físicamente que las cualidades de tu cuidador interior forman parte de ti, y que puedes recurrir a ellas cuando quieras.

Cuando ya sientas a tu cuidador interior, con esas cualidades que te dan paz y alegría, empieza a moverte y abre los ojos poco a poco.

Conecta con esas sensaciones de cuidado y de amparo cada vez que las necesites.
¡Están dentro de ti!



Un baño de naturaleza

A lo largo de la historia de la evolución humana hemos pasado casi todo nuestro tiempo inmersos y dependientes del mundo natural. Aunque no seamos conscientes de ello, nuestros ritmos naturales están sincronizados con la naturaleza.

Existen otras razones por las que el mundo natural nos resulta tan terapéutico: la naturaleza, en su increíble diversidad, hace que nada de lo que somos nos parezca extraño o rechazable. Nos integra, no nos excluye ni nos compara. Cuando estamos en un entorno natural, el tiempo artificial que marca el reloj también desaparece. Y nuestra necesidad diaria de organizar cede ante el incontrolable mundo natural, porque no puedes evitar la lluvia, mandar en las mareas o retrasar la puesta de sol. Solo puedes contemplar su belleza y su fuerza, de la que formas parte intrínseca. Por todo ello, ¡necesitamos darnos baños de naturaleza!

A quienes defienden la necesidad profunda de los humanos de estar conectados con el mundo natural, les respalda la evidencia científica. Las ondas cerebrales que generamos son diferentes cuando estamos en un entorno natural. Incluso un paseo corto consigue efectos benéficos similares a los de la meditación. Tener acceso, o sencillamente contemplar un entorno natural desde una ventana, reduce el estrés, mejora el humor, acelera las recuperaciones de enfermedades, potencia la creatividad y mejora la autoestima.

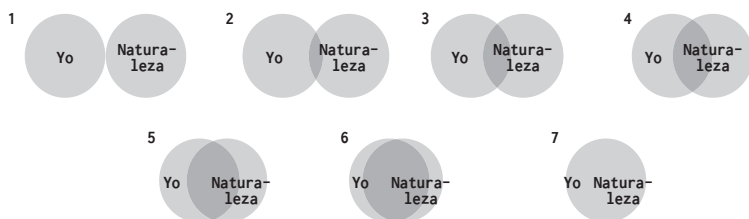
Nuestras vidas sedentarias, rodeadas de pantallas y distracciones caseras, se organizan cada vez más en las ciudades, y esta es una tendencia que crece en el mundo entero.

Algunas culturas tienen rutinas de inmersión natural consolidadas, como el *shinrin-yoku*, o «baño de bosque» japonés, que prescribe un paseo de dos horas por el bosque una vez a la semana como terapia para aliviar el estrés y la ansiedad. En Londres, muchos parques cuentan con infraestructuras «biomiméticas» que invitan a los paseantes a hacer actividades lúdicas al aire libre. Bastantes ciudades se están planteando cómo integrar jardines y huertos urbanos en sus calles y sus tejados. Los estudios más recientes demuestran que permanecer pequeños periodos de tiempo en un entorno verde puede mejorar el humor de las personas y su rendimiento cognitivo.



TEST DE CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

Esta escala revela hasta qué punto te identificas ahora mismo con el mundo natural. En este gráfico, elige y rodea el dibujo que mejor describa tu relación con el mundo natural.²



² Nature in Self Scale (INSS). En una escala del 1 al 7, el 1 representa el estado de ánimo más desconectado de la naturaleza y el 7 el más conectado.

LA Rutina:

Jackie Stewart, del blog Tiny Buddha,³ nos recuerda que somos las únicas criaturas que ponemos una suela de zapato entre nuestros pies y la tierra. El simple acto de sacarte los zapatos, asegura, te ayuda a reconectar con la tierra. Para ello, recomienda esta sencilla rutina que llama «la respiración descalza»: «Encuentra un lugar tranquilo al aire libre —un rincón de un parque, tu jardín o tu lugar natural favorito—. Quitate los zapatos, cierra los ojos y camina lentamente cien pasos respirando profundamente, acompañando los ritmos, sintiendo el sol en la cara, el aire en la piel y la energía de la tierra a través de los pies.»

PERSONAS QUE INSPIRAN...

DESCUBRE AL JARDINERO-GUERRILLERO RON FINLEY⁴

Se autodenomina *guerrillero urbano* y defiende que la naturaleza es terapéutica, educativa y transformadora. Ron cultiva jardines en rincones yermos y abandonados de la ciudad de Los Ángeles. ¿Por qué? Por gusto, por reto, por belleza y por salud, pues el cultivo de vegetales frescos contribuye a mejorar la alimentación de muchos ciudadanos humildes cuya dieta está preocupantemente desequilibrada.

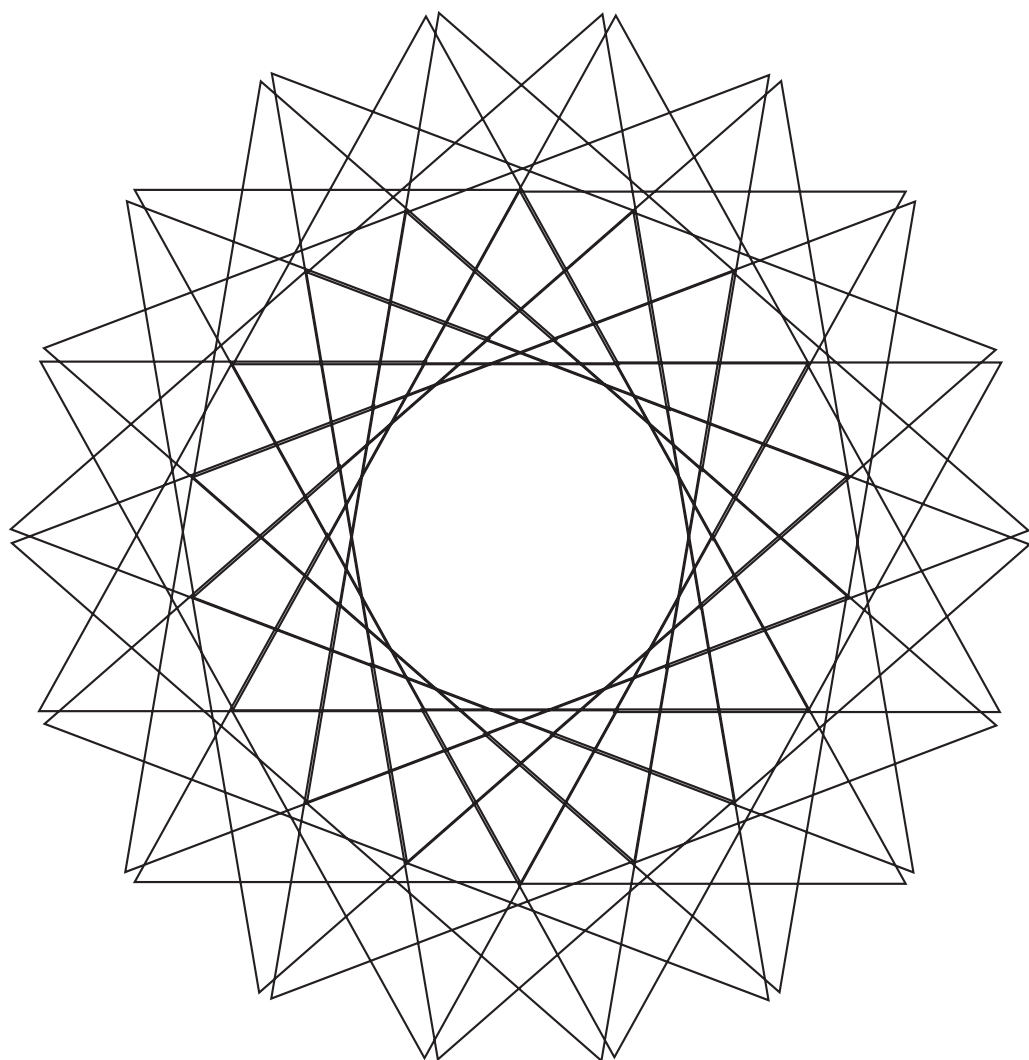
Puedes encontrar más
información en
lagreengrounds.org.



³ <https://tinybuddha.com/author/jackie-stewart/>.

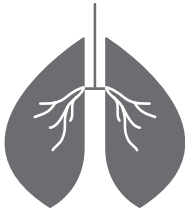
⁴ https://www.ted.com/talks/ron_finley_a_guerrilla_gardener_in_south_central_la?language=es.

PARA
COLOREAR





Respira



Cada emoción deja una huella en tu cuerpo. Y, por el contrario, puedes transformar, calmar o potenciar las emociones a través de ejercicios físicos. Uno de los gestos más eficaces para influir en el estado físico y emocional es la respiración consciente, una herramienta sencilla de aprender que se puede aplicar en segundos en cualquier lugar.

LA RUTINA:

1. *EQUAL BREATHING* O RESPIRACIÓN TRANQUILA

Inspira contando mentalmente hasta cuatro. Exhala contando mentalmente hasta cuatro. Haz la inspiración y la expiración por la nariz. Te ayudará a calmar el sistema nervioso, a mejorar la atención y a reducir el estrés.

¿Cuándo funciona mejor? En cualquier lugar, a cualquier hora, pero esta técnica, que tiene un efecto similar a contar ovejas, es particularmente eficaz antes de ir a dormir o para calmar una mente agitada.

2. RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Pon una mano sobre el pecho y otra sobre el vientre. Inhala profundamente por la nariz, llenando el diafragma (¡no el pecho!) de aire. Expira por la boca. Repite lentamente varias veces.

¿Cuándo funciona mejor? Es una excelente técnica para relajarse antes de un examen o en cualquier momento estresante. Si necesitas ayuda para aprender a respirar de forma consciente, prueba la App de McConnell's, Breathe Strong app.

3. RESPIRACIÓN ALTERNA

Los yoguis dicen de esta respiración que ayuda a armonizar los dos hemisferios del cerebro. Sentado en una postura confortable, con tu pulgar derecho cierra tu fosa nasal derecha y respira profundamente a través de la fosa nasal izquierda. Cuando hayas inspirado todo el aire, cierra la fosa nasal izquierda con tu anular y exhala por la fosa nasal derecha. Sigue con este patrón, inhalando con la fosa nasal derecha, ciérrala con el pulgar derecho y exhala con la fosa nasal izquierda.

¿Cuándo funciona mejor? Los expertos dicen que esta es una respiración adecuada para momentos en los que quieres sentir más energía, ¡y comparan el efecto energizante de esta respiración con una taza de café!



Viaja sin moverte de casa

Visualizar es, simplemente, imaginar. Los humanos, con nuestra gran capacidad creativa, visualizamos todo el rato, aunque no seamos conscientes de ello: prevemos, imaginamos y vivimos con imágenes concretas. Pensar e imaginar crean caminos neurales en el cerebro y estimulan el sistema nervioso.

¿Cómo son tus pensamientos? ¿Qué huellas estás creando en tu cerebro? ¿Estás cansado, agobiado? El antídoto para la fatiga mental es el mismo que para la fatiga física: descansar o cambiar de actividad, es decir, en el caso de la mente, dejar de pensar o de mirar aquello que nos estresa.

Cada vez que te preocupas por el futuro, que te sientes ansioso, estás visualizando en negativo. **¡APRENDE A VISUALIZAR EN POSITIVO!**

Cambiar los pensamientos repetitivos o estresantes es posible con la técnica de la visualización. ¿Cuál es el lugar donde te sientes bien? ¿Dónde quisieras estar ahora mismo si pudieras viajar sin moverte de casa? ¡Ve con tu mente a ese lugar ya mismo! Disfruta con todos tus sentidos de un paseo por el bosque, de nadar en el mar o de tumbarte en una nube... La relajación mental que la visualización te ofrece se hará sentir también en tu cuerpo.

DESCRIBE AQUÍ ESE LUGAR
AL QUE TE APETECE VIAJAR
PARA DESCONECTAR Y
DESCANSAR TU MENTE
.....
.....

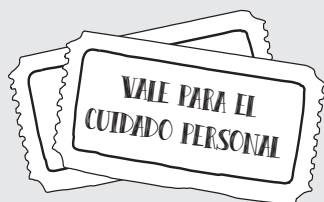
LA RUTINA:

Para disfrutar de una visualización positiva, encuentra un lugar seguro donde no vayas a ser interrumpido. Si lo prefieres, puedes usar alguna visualización guiada que encuentres en internet y que te resulte agradable; o bien, sencillamente, cierra los ojos e imagina que estás en ese lugar que te da paz. Visualiza el tiempo del que dispongas, corto o largo. Aunque sea solo durante un par de minutos, estarás ayudando a generar un estado físico y emocional más beneficioso para ti, y sin moverte de casa.

UN VALE PARA CUIDAR DE TI MISMO

EL PORTADOR DE ESTE VALE TIENE DERECHO A CUIDAR DE SÍ MISMO EN CUERPO Y MENTE.

NO SE PUEDE SERVIR DESDE UN RECIPIENTE VACÍO, ASÍ QUE RELLENA TU RECIPIENTE: TÓMATE UN MOMENTO, RESPIRA HONDO Y ESCÚCHATE A TI MISMO EN CUERPO Y MENTE, CON ATENCIÓN Y CARIÑO, PARA PODER SEGUIR OFRECIENDO AL MUNDO LO MEJOR DE TI.





Automasajes reconfortantes

Con un buen masaje manipulamos los músculos del cuerpo y los tejidos blandos. Hay muchas formas de dar masajes: pueden ser más o menos profundos, darse por todo el cuerpo o en partes específicas; eso es lo que proponen técnicas como la reflexología, que se centran en el pie. Los masajes relajan el cuerpo y la mente, mejoran la calidad del sueño y reducen el estrés. Los estudios demuestran que, además, pueden reducir el dolor, relajar los músculos y mejorar el humor. Los niveles de cortisol, la hormona que contribuye al estrés, disminuyen después de un masaje.

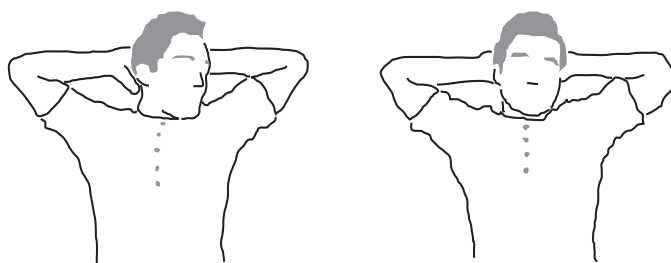
Todo eso suena muy bien, pero ahora mismo no puedes darte el lujo de que alguien te dé un buen masaje... ¿Qué puedes hacer?

Aunque no siempre resulta posible conseguir que alguien nos acaricie y nos dé un masaje, hay algunos gestos sencillos que podemos aplicarnos a nosotros mismos y que nos ayudarán a disfrutar de los beneficios del masaje.

LA RUTINA:

SI SUFRES DE DOLOR DE CABEZA POR TENSIÓN

Solemos estirar el cuello cuando estamos frente al ordenador. ¡Dale una alegría con este gesto tan relajante! ¿Cómo lo hago?



- 1 Estírate con las piernas dobladas.
- 2 Sujeta una pelota en cada mano entre el pulgar y el índice, y ponlas a cada lado del cráneo.
- 3 Rueda la cabeza de un lado y otro, y hacia delante y atrás.



SI TU MANDÍBULA ESTÁ TENSA

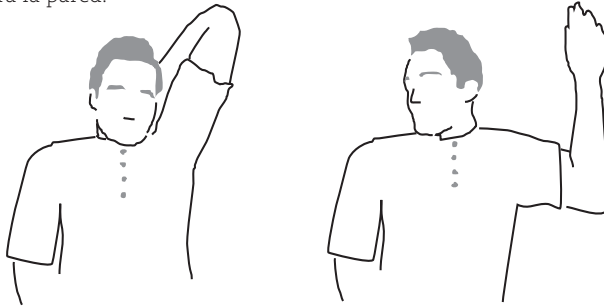
Cuando estamos tensos, tendemos a apretar las mandíbulas sin darnos cuenta. Puedes hacer este gesto nada más despertar, o a lo largo del día, para aliviar la tensión. ¿Cómo lo hago?

- 1 Apoya las yemas de los dedos contra tus pómulos.
- 2 Aprieta con los dedos mientras abres y cierras la boca.
- 3 Haz esto a lo largo de una barba imaginaria.
- 4 Cuando llegues a la barbilla, empuja tus dedos debajo de la barbilla y masajea.
- 5 Repite esos gestos hasta que te sientas mejor.

SI TIENES EL CUELLO Y LOS HOMBROS TENSOS

Intentar darse a uno mismo un masaje con las propias manos puede crear incluso más tensión... Intenta masajearte con una pelota. ¿Cómo lo hago?

- 1 Ponte de pie, apoyado contra la pared, con una pelota entre esta y tu hombro.
- 2 Levanta el hombro y mueve la cabeza de lado a lado.
- 3 Prueba diferentes posturas, apretando y moviendo la pelota a lo largo de cuello y hombros, siempre contra la pared.



UN ESTUPENDO MASAJE DE CABEZA

¿Te duele un poco la cabeza? Prueba este gesto. ¿Cómo lo hago?

- 1 Haz círculos en tus sienes con los dedos, al principio muy suaves...
- 2 Incrementa la presión a medida que los dedos suben hacia el cráneo.

PARA BRAZOS DOLORIDOS

¡Imprescindible si pasas muchas horas tecleando o usando las manos!
¿Cómo lo hago?

- 1 Estira el brazo, palma arriba, y sujétalo a la altura del codo con tu otro brazo. ¡No apliques demasiada fuerza!
- 2 Gira el brazo que estás sujetando hasta que la palma esté mirando al suelo.
- 3 Repite hasta llegar a la muñeca.

¡TIENES PERMISO!

HOY ME PERMITO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Encuentra tu centro

La expresión popular «perder el centro» describe lo que nos pasa cuando nos desconectamos del conjunto de prioridades y valores que conforman la columna vertebral mental y emocional de cada persona. Cuando perdemos el centro nos quedamos sin una guía clara, y resulta mucho más difícil tomar decisiones coherentes con la vida que queremos llevar.

LA RUTINA:

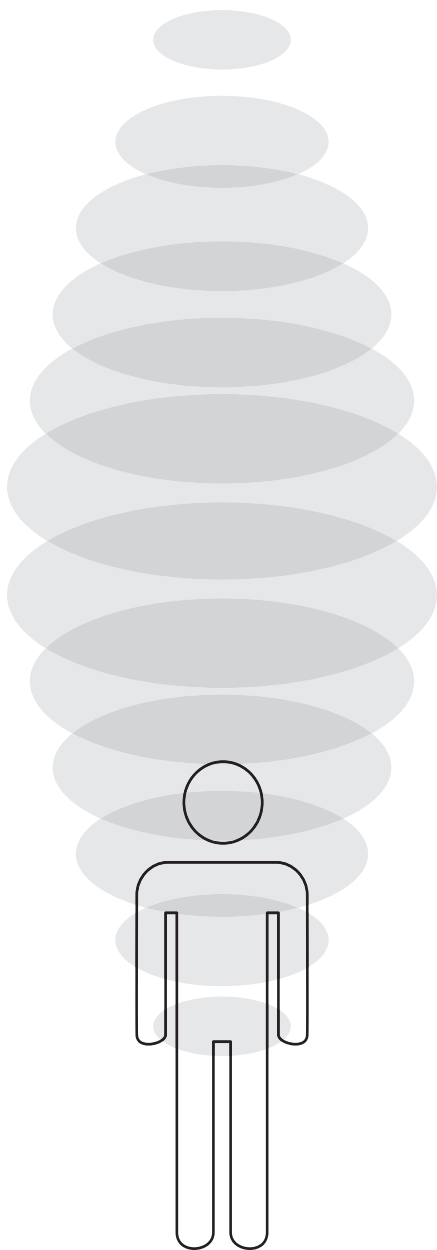
Esta rutina te ayudará a visualizar (o imaginar) tu centro, a sentirlo físicamente y a reconectarte con él.

- Ponte de pie, con los pies bien apoyados en el suelo y los ojos cerrados.
- Imagina tu centro como prefieras: por ejemplo, como si fuese una esfera frente a ti, del color que quieras. Siéntela.

¿A QUÉ DISTANCIA ESTÁS DE TU CENTRO?

¿A UN CENTÍMETRO? ¿A DOS CENTÍMETROS?

Ahora que ya sientes ese centro, pon tu peso sobre el pie derecho, luego sobre el pie izquierdo, y después hacia delante y hacia atrás, imaginando que estás rotando en torno a tu centro. Para finalizar, siente la sensación física de fundirte en ese centro.





Planifica un rato positivo

Como decimos a menudo, las emociones se contagian como un virus.

LA RUTINA: Cada semana, planifica al menos una tarde, unas horas o un rato positivo, para compartir con alguien positivo. Al final de ese tiempo, fíjate en cómo te sientes y en los beneficios físicos y emocionales que has logrado.

ESTA SEMANA, VOY A PASAR UN RATO POSITIVO CON

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¡YA ESTÁ! ME SIENTO

AL FINAL DE TODO,
LAS ÚNICAS
PREGUNTAS QUE ME
HARÉ SERÁN: «¿AMÉ
LO SUFICIENTE»,
«¿REÍ LO SUFICIENTE?»,
«¿MARQUÉ ALGUNA
DIFERENCIA?»

«LA VIDA NO SE MIDE POR EL
NÚMERO DE RESPIRACIONES, SINO
POR CUÁNTAS COSAS TE QUITAN
LAS RESPIRACIÓN.»

MAYA ANGELOU

COSAS QUE ME QUITAN
LA RESPIRACIÓN

.....

.....

.....

.....

.....