



Botiquín Autocuidado

Me cuido porque me quiero, no para quererme

¿Qué entiendes por "cuidarte"?

El autocuidado sincero

El cuidado sincero nace del amor y la intención genuina de cuidar. Cuando el cuidado es PARA quererse es, en realidad, una manipulación. Una LUCHA que genera resistencia y rechazo, te convierte en **manipuladora y manipulada** al mismo tiempo. Luchas contra ti misma y te defiendes de ti misma. Cambiemos la lucha y la restricción por la alianza, el acompañamiento y el AMOR, en este caso el amor propio.

Recuerda:

"Me cuido porque me quiero, no para quererme"



NUTRICIONALmente





Cuidarte es ATENDER tus necesidades sin ignorarlas, sin manipularte o abusarte, sin ser tirana contigo misma.

Cuidarte es nutrir a todo tu ser

El autocuidado sincero. La reconciliación y la alianza contigo misma

Abandonar la lucha y la tiranía contra ti misma

No podemos cuidar aquello que rechazamos o contra lo que luchamos.

Antes de quererse viene dejar de rechazarse

El autocuidado desde la lucha es un abuso y maltrato a quien eres, a tu ser, y el abuso continuado genera una herida. El respeto es necesario para **DEJAR DE RECHAZARTE** y convivir contigo, es necesario para cuidarte, no puedes cuidar lo que rechazas y no respetas, no puedes cambiar lo que no cuidas. No crece lo que se siembra, crece lo que se **CUIDA** y antes de gustarse viene aceptarse, y antes de aceptarse es necesario aprender a dejar de rechazarse, **ACERCARTE**.

Mirar hacia adentro para **ATENDERTE**, no para seguir machacándote, cambiar el concepto de "cuidarte"

Reconocerte en todos tus estados.

Identificar y reconocer tus necesidades emocionales, mentales, físicas y espirituales, nutriéndolas y cuidándolas sin descuidar el resto. No somos un cuerpo por un lado, unas emociones por otro y una mente que dirige el resto. Somos un **TODO** y nuestras necesidades manifiestan una carencia a **ATENDER**, aunque a veces no entiendas cuál ni por qué.

Desconexión	Autocrítica LUCHA	ENFRENTAMIENTO Rechazo ACTIVO
Consciencia	Autocuidado ALIANZA	Afrontamiento ACEPTACIÓN
Desconexión	Negligencia/ descuido RECHAZO	EVITACIÓN Rechazo PASIVO

El cuidado desde el miedo y la amenaza no es autocuidado, es un castigo.

Es paradójico pretender alcanzar el bienestar a través del sufrimiento.

HERRAMIENTAS DE CONFORT

Tu botiquín de autocuidado

EL "**Termómetro**" sería la primera herramienta de este "botiquín" para identificar qué atender. Identificar de dónde viene esa necesidad y cómo APLICAR CONFORT a esa incomodidad, para no "aliviar", por ejemplo, necesidades emocionales con mecanismos mentales o proyectar el "cuidado" en el cuerpo cuando el malestar es mental o emocional.



CUERPO

Autocuidado corporal.

Tu no tienes un cuerpo, un cuerpo te tiene a ti. vive para ti. Cuidar tu cuerpo es cuidar el hogar donde habita tu ser.

La necesidad de DESCANSAR, de alimentarse y de estimular o mimar tu cuerpo

MENTAL

Identificar bucles mentales y malestar, anticipaciones y preocupaciones para atenderlo y poder tomar un "descanso de la mente" o "dejar descansar a la mente", por ejemplo, practicando la atención plena



EMOCIONAL



Tus necesidades y emociones no necesitan que las entiendas, sino que las atiendas. El primer paso es saber qué sientes (no "bien" o "mal"), dónde, cómo lo sientes y cómo puedes ATENDERLO

ESPIRITUAL

Cuando el malestar tiene su origen en la sensación de vacío, la desesperanza, la validez y el propio lugar en el mundo puede indicar necesidad de atención espiritual.





LA CARTA DE LA TREGUA

Escríbete una carta. Desde el corazón, dirigida a quien quieres aprender a querer y cuidar. Una carta sincera donde expreses el compromiso de seguir cuidándote pase lo que pase. Recupérala y vuelve a leerla cuando lo necesites. "Quiéreme cuando menos lo merezca, pues será cuando más lo necesite"

EL DIARIO DE AUTOCUIDADO

Escribe cada día en tu "diario de autocuidado".

- *Qué rutinas de autocuidado he puesto en práctica (cuidado corporal, relajación, Acompañamiento en emociones...)*
- *¿Cómo me he acompañado y aplicado confort hoy?*
- *¿Qué he hecho hoy por mí? ¿y por mi cuerpo?*
- *¿De qué me siento agradecida hoy?*



ATENCIÓN PLENA

La vida es un viaje, no una carrera



La mente nos atrapa, nos aleja de la realidad y nos deja indefensos ante lo que está ocurriendo, Tu cuerpo está aquí pero tu mente, emociones y recursos están en otro momento y lugar. El objetivo del entrenamiento en atención plena es aprender a traer la atención al AQUÍ Y AHORA, salir de la mente y conectar con la realidad para adaptarte, poner AQUÍ todos tus recursos.

PRÁCTICA: Mantener y entrenar el foco de atención. Céntrate en la respiración, como el aire entra y sale, el recorrido que hace. La respiración nos conecta con el momento presente, con la vida, con el aquí y ahora. Siente el ruido, las costillas que se abren, la temperatura del aire...



El roce hace el cariño **Autocuidado corporal**

Puede que durante mucho tiempo tu cuerpo no haya sido motivo de agradecimiento sino de culpa, vergüenza y rabia, focalizándote en aquello que no te permite (o crees que no te permite). Usándolo como rasero para validarte.

Empieza a derribar ese "muro" cuerpo contra ti y tu contra tu cuerpo y prueba a aliarte con él. Deja de evitarlo, mírate, tócate... ACÉRCATE en lugar de evitarte.

Cambia el foco para cambiar las teorías. Focalízate en aquello que sí te permite y te regala.

- ¿Qué cosas te permite cada día tu cuerpo?
- ¿Cómo se lo agradeces?
- ¿Qué has hecho hoy por ti? ¿y por tu cuerpo?

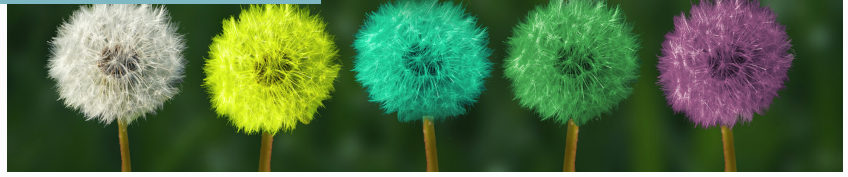
No podemos cuidar aquello que rechazamos o es una amenaza. Lo que evitamos nos genera miedo y más percepción de amenaza. Acercarse a una amenaza es el mejor método para perderle el miedo. Si has huido de tu cuerpo, acércate para familiarizarte con él.

EL ROCE HACE EL CARIÑO

Empieza a implementar RUTINAS de AUTOCUIDADO corporal: masajearse, DESCANSAR, dormir una hora más, aplicarse cremas o aceites esenciales, ropa cómoda, baño caliente... Cualquier cosa mediante la cual honres a tu cuerpo. Anótalas en el diario de rutinas.

Día	Rutina de cuidado	Satisfacción 1-10

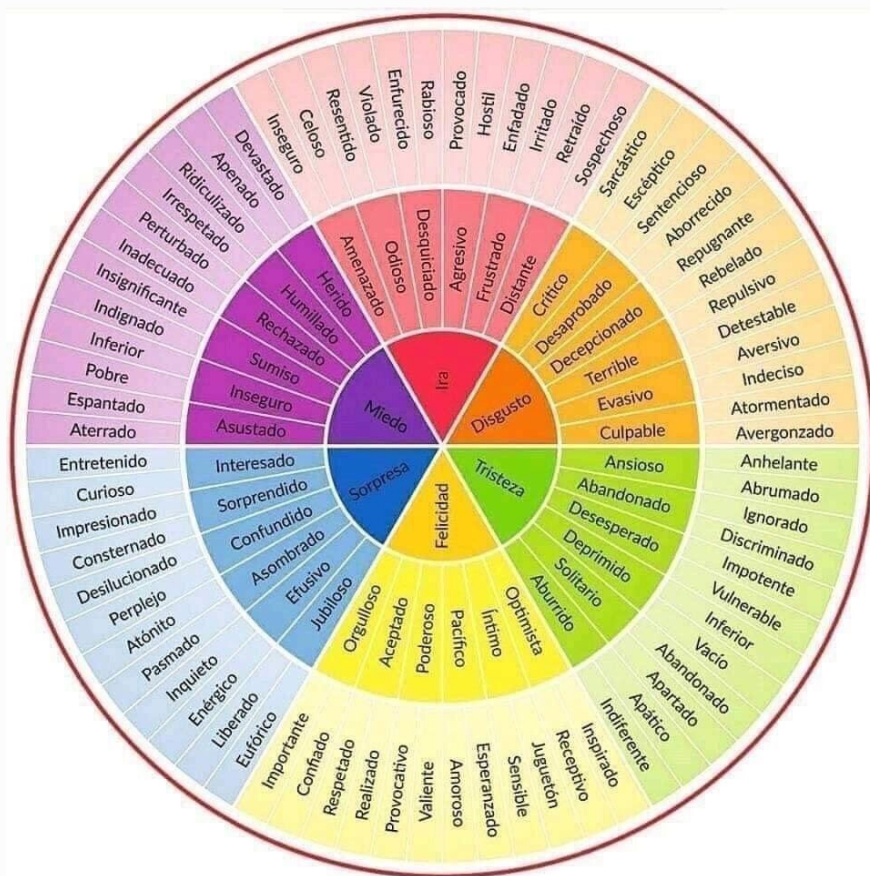
Identificar y atender tus necesidades y emociones



¿Cómo me siento? ¿Qué necesito?

Muchas veces no es lo que sentimos, sino lo que pensamos sobre lo que sentimos, que nos hace no atender y acompañarnos es esa emoción. Respetar nuestras emociones es aceptar y entender que Todas nuestras emociones tienen alguna función que las convierte en útiles, independientemente de la sensación que genere (cómoda-incómoda). Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en para nuestra adaptación, pues esta es la función de las emociones: La adaptación. Acompañarnos en la incomodidad y no ignorarlas o luchar (mental o físicamente) contra ellas, para permitir que cada emoción cumpla su función, a la vez que identificamos nuestras necesidades

Intenta definir cómo te sientes (no bien o mal) y qué manera de atender esa emoción para que cumpla su función se te ocurre (Por ejemplo: “agotada”=descansar)



- ¿Qué siento?
- ¿Qué quiere decirme esta emoción?
- ¿Cómo podría aplicarme confort y acompañarme en esta emoción?

FUNCIÓN EMOCIONES

Alegría: Ir hacia “afuera”, expansión, relacionarse

Tristeza: Ir “hacia adentro”, reparar e integrar experiencias dolorosas o de pérdida

Miedo: Protegerse de un peligro

Asco: Rechazo

Rabia: Defenderse de una amenaza

Sorpresa: Atender lo novedoso para conocerlo



Identificar y cuidar tus niveles de Energía

Tu energía física, mental, emocional y espiritual

Identificar los niveles de energía, así como los "ladrones de energía" o focos de malestar.

Nuestra Energía (física, mental, emocional y espiritual) y capacidad atencional son como la cuenta corriente del banco, puede estar "saneada" o en números rojos. Si nuestra cuenta está en "números rojos" la atención y energía "no llegan", se "sobrecarga el sistema", "saltan los plomos" (Desconexión).

- **Señales Físicas** (alteración, del sueño, del habla, inquietud motora...)
- **Señales de actividad mental** (pensamiento acelerado...)
- **Señales emocionales** (más asustadizo, agitación...)

Cuando durante mucho tiempo nos hemos aislado e ignorado de nuestras propias necesidades puede que hayamos perdido el contacto con ellas y no las identifiquemos hasta que son un grito, una URGENCIA. Volver a PRESTAR ATENCIÓN e identificar señales físicas, mentales y emocionales que indican grados de actividad, indicadores de escalada de estrés, tensión y agotamiento. Aprender a sentir y precisar los indicadores desde lo mas sutil a lo más evidente para poder ATENDERNOS cada vez antes sin llegar a la urgencia. Como si fuese un termómetro que indica cuando estamos llegando al agotamiento para poder PARAR y ATENDERLO antes.

AUMENTA ENERGÍA

RESTA ENERGÍA

Física

Mental

Emocional

Espiritual

A. Identifica qué rutinas, hábitos, personas, tareas, pensamientos... Suponen un gasto y cuáles un ingreso de energía a todos los niveles y empieza a "sanear tu cuenta"

B. ¿Qué adaptaciones y cambios puedes hacer para ir desprendiéndote o modificando poco a poco de aquello que consume energía?

SEGUIR TRABAJANDO EN LA RECONCILIACIÓN

contigo misma



la newsletter quincenal de autocuidado



BIENVENIDA A MI TRIBU

Este boletín quincenal es mi modo de llegar a ti, espero que me sientas cerca. Este es solo el principio del camino del autocuidado sincero. Un camino a través del cual desterrararemos viejas actitudes y creencias para aliarte contigo misma y empezar a **cuidarte PORQUE te quieres, no PARA quererte.**

Te abrazo

Juana

COMO SEGUIR APRENDIENDO A CUIDARTE

Puedes seguir mis videos y post en **instagram**

Recibir mi Newsletter quincenal. Si no estás suscrita, puedes **suscribirte AQUI**

Puedes consultar mi **web www.nutricionalmente.es**

Consultar los **Programas y cursos Online** e informarte sobre las **sesiones individuales** para reconciliarte con la comida, con tu cuerpo y contigo misma y las **sesiones grupales** de AUTOCUIDADO