



IMPLEMENTA TUS NUEVOS HÁBITOS DE CUIDADO



@OLA.PSICLICA

AUTOCUIDADOS

APAPACHOS PARA TI, CORAZÓN

Antes de iniciar, es importante que tengas en cuenta que el cambio nunca es imposible. El universo está en constante movimiento y lo realmente imposible es que las cosas se queden completamente estáticas. Si eres parte de este mundo, eres parte del cambio. Usa ese beneficio a tu favor, direcciona el potencial de cambio que ya existe hacia el propósito que tú quieras alcanzar.

Es hora de cambiar

Escribe los cambios que te gustaría hacer para cuidarte mejor:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Cuando pensamos en lo que queremos cambiar, podemos empezar a pensar en una lista interminable de cosas. Sin embargo, es importante empezar por la primaria, de la lista que escribiste, **elige sólo un cambio**: aquel que puedas empezar más pronto:

- _____

Ahora vamos a aclarar **porqué queremos hacer este cambio**.

AUTOCUIDADOS

APAPACHOS PARA TI, CORAZÓN

Define :cambio ¿por qué?

Puedes usar una frase como “yo _____ quiero _____ porque _____”. Por ejemplo: “Yo *Laura* quiero *empezar una rutina de ejercicio* porque *me dará más energía, me ayudará a sentirme con más energía física y mentalmente*”.

Piensa a fondo en las razones por las que quieres hacer tu primer cambio y los beneficios para tu vida que te traerá este cambio. Evita dentro de lo posible visiones negativas que ataquen a tu cuerpo o a tu ser como: estar menos gorda, ser menos fea... procura ver el cambio siempre de la belleza que tiene tu cuerpo y tu ser, aquello que no está siendo aprovechado o que está durmiendo en ti en este momento.

Ahora es tu turno, escribe lo que quieres cambiar y porqué quieres hacer el cambio:

Ahora vamos a desglosar ¿qué necesitas hacer para poner en marcha este cambio? piensa en acciones que sean importantes para lograr ese cambio, por ejemplo, si quiero hacer ejercicio, tengo que escoger:

- El deporte a practicar
- Si lo puedo hacer en casa o si lo hago en grupo o con un/instructor/a
- Inscribirme a una clase o a un gimnasio (si aplica)
- Definir los horarios en los que practicaré
- Empezar a practicar
- Resolver obstáculos que se interpongan y me alejen de mi cambio
- Repetir la práctica la mayor cantidad de veces posible



AUTOCAUDADOS

APAPACHOS PARA TI, CORAZÓN

Como puedes ver, este listado tiene un peligro y es que aquí es donde podemos empezar a enredarnos para sacar excusas que nos alejan del cambio. Mi recomendación es que busques acciones que permitan **iniciar de la manera más fácil posible, así sea de manera imperfecta**, por ejemplo, si quiero empezar a correr, no voy a esperar a comprar los zapatos más especiales, empiezo mañana mismo con lo que tengo y el fin de semana o a final de mes, o cuando pueda, me consigo unos; si quiero empezar a comer más saludable, voy a la tienda a comprar verduras fáciles de incorporar en la alimentación que ya tengo; si quiero descansar mejor, voy a darme un baño a las 9:30pm y desconectarme de pantallas después de esa hora a partir de hoy.

Escribe las acciones más importantes que necesitas hacer para comenzar:

- _____
- _____
- _____

Escoge la acción que puedas incorporar desde hoy. Empieza hoy mismo, sin excusas, sin darle vueltas, ¡em-pie-za! Así sea por una acción pequeña, todo cambio empieza por un primer paso. Siguiendo con el ejemplo del ejercicio:

- Hacer una rutina corta en Youtube,
- Salir a caminar durante media hora

Son pequeñas acciones que se pueden hacer el mismo día o a más tardar el día siguiente sin pensarlo mucho.


A continuación te dejaré una hoja de seguimiento de hábitos que puedes imprimir y pegar en un lugar visible para llevar el registro de los días en que realices acciones que te lleven a tu meta. Cada día que hagas algo, rellenas un cuadrado.

Registro de acciones mensuales

Mes: _____

Año: _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



The logo is a circular emblem with the text "Ola Psíquica" in a stylized font. Inside the circle is a hand holding a flower, symbolizing growth and transformation.

Enlista el cambio que deseas realizar y marca un cuadro con una 'X'
cada día que realices una acción que te acerque al cambio

AUTOCAUDADOS

APAPACHOS PARA TI, CORAZÓN

La regla de oro es que a partir de hoy cada uno de tus días será un día marcado con una 'X', es decir que cada día harás algo, por pequeño que sea que te acerque a tu meta, sin importar el tamaño, la hora o la duración de lo que hagas. Así sean las 11:55pm, haz 5 abdominales, escribe una página... así sea solo un pequeño avance, la suma de pequeñas 'x' te llevará poco a poco a crear un hábito.

Regla de los dos días: Evita dejar más de dos días seguidos sin marcar. Esta regla puede cambiar tu vida si la aplicas a los cambios que quieres realizar.

Observa cómo te sientes y haz los ajustes que consideres necesarios. Recuerda que es muy probable que te sientas incómoda, si lo estás sintiendo, algo estás haciendo bien, pues estás cambiando (ojo que hablo de incomodidad, no de dolor, si duele, acude a una ayuda experta y ajusta el cambio).

¡Siempre lista!

Tras unos días de repetición, prepárate para descubrir en qué podrías fallar y adelántate a la situación: por ejemplo, si sabes que podrías desfallecer fácilmente porque no te gusta hacer ejercicio sola, busca la compañía de tu pareja/familia/amigas o encuentra una actividad que sea grupal, en lugar de practicar yoga sola, busca clases grupales. Encuentra aquellos puntos que te disgustan de tu cambio y busca la forma de hacerlo más agradable, la idea es ir encontrando el goce en el cambio, no convertirlo en un sacrificio y sufrimiento eternos.

Obstáculo:

- _____
- _____
- _____

Idea para resolverlo:

Comparte tus metas

Habla con alguien sobre tu intención de cambiar, compártelo con tu pareja, familia o amigas, cuéntales qué vas a hacer y cómo podrían apoyarte o unirse (si aplica): ¡un apoyo, un abrazo o una palabra de aliento pueden hacer la diferencia!

AUTOCUIDADOS

APAPACHOS PARA TI, CORAZÓN

¡Celebra tus avances!

Haz una lista de pequeños premios que puedes darte, no muy costosos necesariamente, Por ejemplo:

- Darte una tarde de spa casero el fin de semana,
- Comprarte esa crema o champú que quieres,
- Comerte un helado,
- Una tarde de cine en casa,
- Una cena en tu restaurante favorito,
- Otros pequeños gustos que te gustaría darte, sin llevarte a excesos y que no vayan en contra de tu cambio

Escribe tus premios en pequeños papelitos y ponlos en un frasco.

Cada pequeña victoria merece ser celebrada. Lleva un registro de tus avances. Puedes crear una pequeña escalera en la que anotes metas que quieras alcanzar en tu cambio (diarias, semanales y/o quincenales) y si alcanzas tus metas, saca un papelito para celebrar.

- ¡CELEBRACIÓN!

• Avance 6: _____

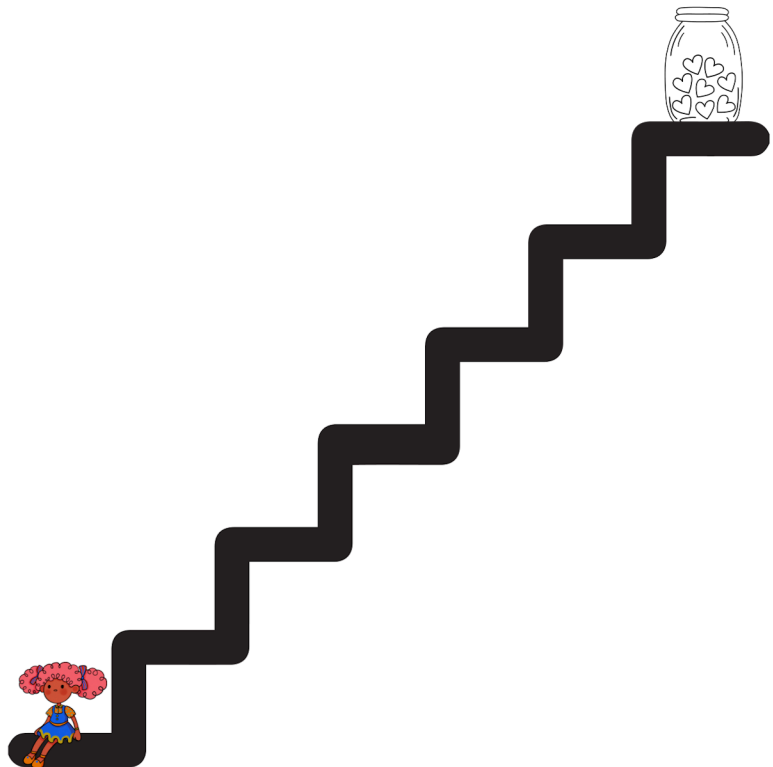
• Avance 5: _____

• Avance 4: _____

• Avance 3: _____

• Avance 2: _____

• Avance 1: _____



Ejemplo de escalera de pequeñas victorias

AUTOCAUIDADOS

APAPACHOS PARA TI, CORAZÓN

¡Retroceder nunca rendirse jamás!

Es normal que el cambio sea imperfecto, si te sientes desmotivada, en lugar de darle fuerza a la voz que te muestra una pequeña falla, concéntrate en tus logros. Por más pequeños que parezcan en algunos momentos, esos pequeños logros son la muestra de algo que quieres y puedes cambiar, no te des tan duro si fallas, tu falla se convierte en fracaso sólo si permites que se convierta en ello, aprende de la situación y sigue adelante.

Comienza de nuevo con pequeños pasos. Cada día tiene su propia exigencia y seguramente habrá días (especialmente en premenstrual y menstrual) en los que tengas que bajarle al ritmo, sin por ello dejar de lado tu actividad, durante esos días negocia tus tiempos/esfuerzos, sin renunciar a tu meta.

Transforma tu vida con pequeños cambios: La regla de los 90 días

Dicen que para convertir un cambio en un hábito se necesitan 90 días. Durante los primeros tres meses, debes hacer pequeñas modificaciones y tomar pequeños pasos. Es probable que requieras de esfuerzo, alarmas, apuntes y un tiempo de adaptación, pero lo más importante es que siempre recuerdes por qué lo estás haciendo. Cuando menos lo esperes, formará parte de tu vida y no podrás volver atrás.

Después de 90 días, elige otro cambio de nuestra lista y dedícate a ello. Sé que 90 días pueden parecer un periodo largo para iniciar un nuevo cambio, especialmente porque queremos cambiar todo ya y de manera perfecta. Te sugiero que lo hagas con pequeños pasos precisos y te centres en el proceso que estás iniciando, no como una medalla que conseguir tras 90 días, sino como una transformación que formará parte de tu vida.

¡Creo en ti!