

Capacitación en manejo de estrés y prácticas de bienestar

Segunda Pauta de Bienestar

Nuestra capacitación se basa en la entrega de herramientas personales que son fáciles de aplicar para instalar y ampliar los espacios de bienestar cotidiano. Para lo cual hacemos un pequeño resumen de lo que hemos conocido en esta clase y lo podemos integrar.

- 1. Paso:** Auto observación de nuestra situación actual de estrés el cual se manifiesta emocional y físicamente.
- 2. Paso:** Identificar un momento de relaxo, de alegría y de nuestro goce que ya tenemos. Por ejemplo:
 - Disfrutar cada a comida comiéndola tranquilamente evitando cualquier conflicto en este momento para que sea un momento de contacto con la nutrición y la vida.
 - Jugar en la tarde con nuestra hija/ nuestro hijo y si son más grandes, un momento de conversación agradable con ellos.
 - Tomarnos un momento para mirar el sol, sentir sus rayos de luz sobre nuestro cuerpo, la piel, nuestros ojos.
 - Disfrutar una ducha, sentir como el agua nos limpia, nos refresca, nos renueva, nos llena de vitalidad para iniciar un día.
 - Una vez acostado, sentir como soltamos tensiones, disfrutar el abrigo de las sábanas, estirarnos y volver a relajarnos, literalmente regalarnos en nuestra cama. Disfrutar este momento conscientemente sintiendo cómo este bienestar llena todo nuestro cuerpo.
 - Agregar a nuestras caminatas cotidianas la consciencia que ella nos hace bien, que se libera endorfina en nuestro cerebro en este momento cuando la hacemos disfrutándola.
 - Valorar lo que somos, reconocer los diferentes movimientos armónicos que hemos tenido durante el día. Ampliamos la consciencia de gratitud frente el bienestar que estamos experimentando ahora.
- 3. Paso:** La clave en estos momentos es que el bienestar en todas sus manifestaciones pasa por integrarlo conscientemente. Esto quiere decir que nosotros en cada momento del día tengamos presente nuestro bienestar. Junto con ello tomemos algo de paso 2 y dejémoslo como un hábito permanente; pueden ser todos o uno, pero demos este primer paso.



4. **Paso:** Tomarnos un momento a la semana para registrar y, si queremos, anotar lo que nos han aportados estos pasos de integración consciente de bienestar para nuestra vida cotidiana y para nuestra salud física.
5. **Paso:** La importancia de todo esto es que podamos hacer un cambio de foco, lo que neurológicamente definimos como “interruptor” que nos permite liberar la endorfina. Esto es nuestro primer recurso, sabiendo que hay otros más, pero en este curso comenzamos con valorar nuestros espacios personales lo que significa que valoramos la conexión con nosotros mismos para conducir nuestro bienestar.



ESTUDIOS TERAPÉUTICOS

———— RUTA DE LA VIDA ————

