

# Capacitación en manejo de estrés y prácticas de bienestar

## Primera 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 relajó, 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 mas 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.
  - 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 1 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.