

Por dónde puedo empezar Qué puedo hacer por mí

Ana Martínez

**Acompañamiento Oncológico y
Desarrollo Personal**

@lamagiadevolverati





RECURSOS



@lamagiadevolverati

Propios

Respiración

Importancia de la respiración para el cerebro.

Cambia el estado y nos trae al presente de forma instantánea.

Antes de empezar a usar técnicas, conectemos y observemos nuestra respiración: ¿Es nasal, bucal o mixta? ¿Es superficial o profunda?, ¿Es lenta o agitada? ¿Cambia con mis posturas?

Postura Corporal

El cuerpo prioriza las sensaciones internas de nuestro cuerpo: la piel, los latidos y la posición de mi cuerpo.

Antes de que tu mente haga algo, tu cuerpo lo ha preparado, conectarnos con las sensaciones que nos envía, escuchémonos.

El cuerpo es un ancla al momento presente. Ser conscientes de nuestro cuerpo, prestar atención y reajustar de forma consciente.

Influye en la atención, la memoria y el estado de ánimo.

Regulación

Básico conectar con un espacio interior de sostén. y calma.

No quedarnos atascados en un extremo, dejarnos sentir y encontrar la armonía, ese equilibrio dinámico que nos sostenga desde el interior.

Acompañarnos a ese lugar seguro dentro de nosotros y a sentirnos a salvo.



Propios

Resignificar

Palabras, conceptos, situaciones que sientes con mucha carga emocional o que te están limitando en estos momentos.

Los fijamos con ojos de niños, porque así nos lo hicieron ver o porque en situaciones difíciles una vez nos sirvieron.

Puedes preguntarte:

¿Hoy, en este momento presente, puedo verlo o entenderlo de forma diferente?

Agradecer

Por lo que eres, por lo que ya tienes y por lo que está por venir como si ya lo tuvieras.

Eso cambia tu vibración, te mantiene en el momento presente observando las pequeñas cosas y te permite percibir las señales que la vida te ofrece, las oportunidades.

Puedes preguntarte:

¿Qué puedo agradecer ahora en mi vida?

Elegir

Un pensamiento nuevo, una opción diferente, hablarte de una forma más amable, empezar a moverte, tener hábitos de vida saludable, con quién estar, a dónde ir, qué conversaciones tener...

Elegir más aquellas cosas que te hagan sentir bien y cómodo contigo mismo, aquello que te conecte con tu autenticidad, con lo que te sientas expandido.

Puedes preguntarte:

¿Esta decisión, me hace sentir paz?



HERRAMIENTAS



@lamagiadevolverati



Propios

Escritura

Existe una gran conexión entre el cerebro y escribir a mano.

Llevar un diario emocional nos ayuda a descargar los pensamientos, a dejar espacio para poder tener más claridad.

Por ejemplo, reconocer y escribir nuestros logros: nos cuenta que sí podemos, nos pone de relieve los recursos, nos permite tomar perspectiva y tener un poco de objetividad porque podemos comprobar que hay días y momentos que hemos estado bien.

Meditación

Conectar con el estado meditativo que ya está en nosotros.

Cada uno con ese momento de contemplación, en el que perdemos la noción del tiempo y nos sentimos bien.

Generar el estado y mantenernos en esa vibración, como sí.

Empezar con el día a día, en la ducha, caminando, observando la naturaleza... Después podemos practicar alguna técnica con la que conectemos más.

Naturaleza

Observar sus ritmos.

Conectar con los ciclos.

Observar sus tiempos.

Reconocerlos en nosotros.

Caminar, respirar, escuchar los sonidos, sentir las sensaciones, observar los detalles.



Propios

Observador

Para encontrar respuestas.

Observarnos y referirnos a nosotros por nuestro nombre o en tercera persona.

Describir la situación, como una escena de película para ver soluciones.

Estilo de Vida

Qué es para nosotros.

Qué estilo queremos llevar, desde dónde lo elegimos y cómo se representa eso en nuestro día.

Hábitos

Eliminar más que añadir.

Solemos actuar en piloto automático.

Identificar qué hábitos nos harían sustentable y sostenible el estilo de vida que queremos llevar.

Conscientemente elaborar esos hábitos y repetirlos hasta que se hagan automáticos.



DINÁMICAS



@lamagiadevolverati

Valores

Haz una lista de 10 valores que consideres importantes en tu vida en este momento sin pensar mucho, anota lo que te venga.

Si juicio ni crítica, los valores van modificando su relevancia puntual en diferentes momentos o dejan de ser los que guíen nuestra vida.

Ahora, revísalos y deja 7.

Léelos, déjate sentir y ahora quédate con 5 y ponlos por orden de prioridad en tu vida en estos momentos.

Por último plantéate cada uno con los demás de forma que establezcas una jerarquía. Entre el 1º y el 2º, ¿Cuál está primero? ¿Entre el 1º y el 3º, entre el 1º y el 4º, entre el 1º y el 5º?

Ve anotando.

Luego haz lo mismo con el 2º y todos los demás, con el 3º y los demás...

Cuando lo tengas, reflexiona qué implican en tu vida y cómo los sientes representados. ¿Qué gestos o acciones te hacen sentirlos? Inclúyelos en tu día y observarás como tu vida empieza a cobrar sentido.

Ejemplo

1 Amor	////	1 Amor
2 Coherencia	///	2 Coherencia
3 Familia	//	3 Familia
4 Lealtad		4 Respeto
5 Respeto	/	5 Lealtad

Rueda de la Vida

Observa las áreas de tu vida y valora, en este momento, qué puntuación del 1(Nada satisfecho) al 10 (Muy satisfecho) le darías. Une los puntos e imagina, si es una rueda cómo de fluida giraría con ese resultado.

Este ejercicio, nos invita a ser honestos con nosotros mismos, a ver que hay áreas de nuestra vida que están funcionando y nos da la posibilidad de tener claridad en cuáles de ellas centrarnos para establecer una dirección que nos permita sentirnos más satisfechos en esas áreas que hoy no valoramos tan bien.

Elige una de ellas, con menos puntuación y reflexiona qué puedes modificar, hacer, eliminar... para sentirte más satisfecha en ese área.

Puedes hacer lo mismo con todas las áreas para equilibrar y que la rueda "gire" de forma fluida.



Lista de conexión

Haz una lista de 20 cosas, acciones, situaciones, personas que te recargan energía, que te conecten con el bienestar, con la alegría y la expansión de tu corazón.

Tenlas presentes en tu día.

Incluye conectar con tu cuerpo físico, mental, energético y emocional con esas acciones, situaciones.



Ser

Comienza tu día desde el Ser. Regálate empezar tu día desde la calma, conectando contigo, agradeciendo, escuchando tu cuerpo, hidratándolo, moviéndolo, tratándolo con mimo y respeto.

Aprovecha para escribir tus intenciones o tu estado, para proyectar tu día.

Lee unas páginas de algo inspirador o un tema en el que quieras profundizar.

Haz respiraciones profundas, oxigena todo tu cuerpo.

Medita o contempla .

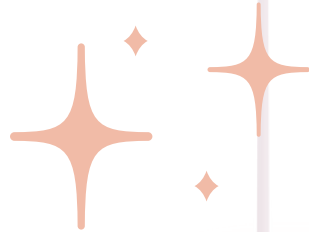
Haz ejercicio, unas asanas de yoga o baila tu canción favorita...

Conecta con el ritual que te acerque a tu centro y podrás ver cómo durante el día te resulta más fácil estar presente y consciente, como reaccionas menos y tu estado de calma y bienestar se mantiene más tiempo.





www.soyanamartinez.com



[@lamagiadevolverati](https://www.instagram.com/lamagiadevolverati)



https://www.youtube.com/@soy_anamartinez