

La “llave” del autocuidado

Escape

Tu manera de pensar.

Sugerencias: Comienza con un corto momento de autocuidado en la mañana. Pon atención de cómo se crean tus inseguridades, culpas y comportamientos evasivos.

Shift

Cambia: Para tu espacio de quietud mental toma al menos 3-5 minutos durante el día.

Sugerencias: ve afuera, come algo nuevo.



Delete

Comportamientos no sanos y practica nuevos enfoques.

Sugerencias: Prueba 4 minutos comer conscientemente, elimina interacciones no sanas y encuentra un nuevo camino para incluir diversión en tu día.

Enter

Dentro de este momento y profundiza tu respiración.

Sugerencias: Respira por 3 segundos y exhala por 6 segundos antes de comunicarte con alguien que te haya hecho enojar, cierra tus ojos siguiendo tu respiración y /o nota algo en el ambiente que no te diste cuenta antes.