

Autocuidado

Muchas personas hablan de autocuidado como la mejor manera para empezar a cambiar la calidad de vida. Y es que, ciertamente invertir tiempo y energía en nosotros mismos no solo nos hace encontrarnos mejor sino que también nos hace funcionar mejor con las personas que nos rodean, pero... ¿Qué cosas puedo hacer que me ayuden a cuidarme?

Cuidar de uno mismo no solo implica cuidar la salud física, sino también la salud mental. Ambas forman parte de quienes somos y ambas necesitan atención. Existen miles de maneras de cuidarse a uno mismo, a priori podríamos pensar en cosas como:

1. Realizar actividad física
2. Tener una alimentación saludable
3. Tener una buena higiene del sueño
4. Pasar tiempo libre con amigos o familia
5. Hacer cosas que nos diviertan

Sin embargo, es muy importante a la hora de decidir cuidarse a uno mismo saber que es algo muy personal. Cada uno tenemos nuestras rutinas y podemos llegar hasta donde podemos llegar. De hecho, a veces uno se empeña en hacer ejercicio, o en tener una buena alimentación, y lejos de hacerle sentir bien le acaba suponiendo un gran malestar por la alta exigencia o por tratar de hacer un cambio concreto que no encaja con uno mismo. Conocerse es fundamental para poder empezar a cuidarse. Establecer objetivos realistas y planes que uno vea que va a poder cumplir. Tratar de hacer exactamente el mismo plan, establecer el mismo autocuidado que otra persona es como el mito de Procasto. Un posadero que tenía todas las camas de su pensión del mismo tamaño, así cortaba los pies del huésped cuando la cama era pequeña o estiraba al huésped pequeño cuando la cama era grande. No tiene sentido.

Para poder cuidar de uno mismo es fundamental tratar de escucharse en sus necesidades y conocerse para saber qué se va a cumplir y qué no se va a cumplir. Realizar pequeños cambios que no supongan mucho esfuerzo y tratar de ser constantes. En el fondo es algo simple pero complejo de realizar, se trata de tomar decisiones en función de si te harán bien o no, es comprometerse con el bienestar propio y responsabilizarse.

Escribe una lista de las cosas que tu crees que te harían sentir bien, objetivos realistas. Si te conoces bien es más fácil que consigas cumplirlos porque ya sabes cuales son las excusas que vas a utilizar para no cumplir. Pon solución a esas excusas, búscalas una respuesta y convéncete. Comprométete a hacer algo que realmente vayas a hacer. Por ejemplo: Si quieres leer todos los días, no te propongas leer una hora, comprométete a leer 10 minutos y prométele que si tras esos 10 minutos no quieres leer más puedes dejar de hacerlo. Es mucho más fácil que lo cumplas.