

BOTIQUÍN DE AUTOCUIDADO



EJERCICIOS PRÁCTICOS



¡Hola! Me llamo Zayra y soy Psicóloga y Dietista-Nutricionista. Estoy especializada en alta sensibilidad, altas capacidades, desórdenes alimentarios y mindfulness. En este PDF encontrarás ejercicios para practicar el contenido de tu curso:

Botiquín de Autocuidado.

1

Des-aprendiendo



¿Qué te ha parecido relevante de este
modulo? ¿Has aprendido algo nuevo
que te ha hecho replantearte tu modo
de vida?

2 Conectando con mi diálogo interno



- Ante cualquier fallo: Háblate a tí misma como si fueras tu mejor amigo/a
- Cada noche date las gracias por algo que te haya pasado durante el día.

Realiza durante una semana este ejercicio, y anota tus sensaciones antes y después de su práctica.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

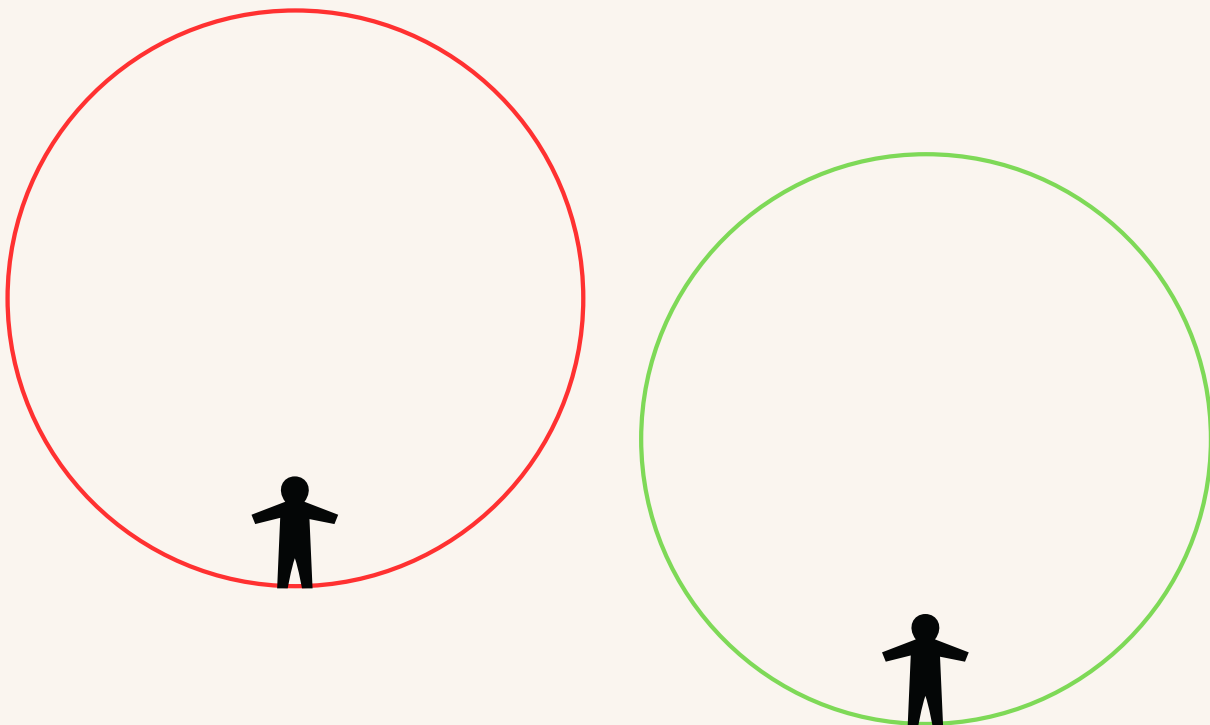
3

Círculo de Control

Algo en común en personas con este patrón es el sentimiento de RESPONSABILIDAD interiorizado, sentimos que es nuestra responsabilidad hacerlo todo, y de ahí la autoexigencia y autocrítica destructiva. Demasiada carga, vamos a separar.

¿Qué si está dentro de mi zona de control y que situaciones o personas no lo están?

Realiza durante una semana este ejercicio, y anota tus sensaciones antes y después de su práctica.



3

Círculo de Control



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Respiraciones Puente



Esta expresión la utilizo para describir aquellas respiraciones que hacen de forma consciente para SEPARAR y a la misma vez UNIR.

Ej.: cuando llegues del trabajo, haz unas respiraciones en la puerta, antes de entrar. Aquí desconectamos ese horario laboral para conectar contigo misma/o y aquellas personas/animales con quienes convivas si así fuera.

Realiza durante una semana este ejercicio, y anota tus sensaciones antes y después de su práctica.

Tipos de respiraciones:

- Inspirar y espirar centrándome con los ojos cerrados en como el aire entra y sale de la nariz.
- Respiración 2-4 o 3-6. Inspiro X espiro el doble.
- Respiración cuadrada: 2 o 3 seg. inspiro/2o 3 seg. aguanto la respiración/ 2o 3 espiro//2 o 3 seg. aguanto. Hago unas repeticiones

4

Respiraciones

Puente



Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal dotted lines.

5

Potenciando mis fortalezas



Tormenta de ideas mientras visualizamos nuestro rincón. En él incluye un elemento visual, otro táctil y un elemento olfativo (velas, incienso, aceites, etc.)

Realiza durante una semana este ejercicio, y anota tus sensaciones antes y después de su práctica.

.....

.....

.....

.....

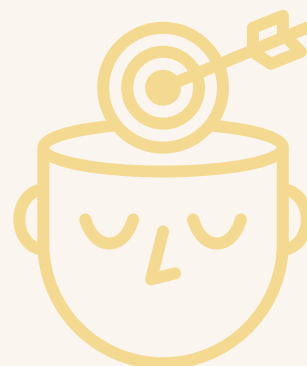
.....

.....

.....

6

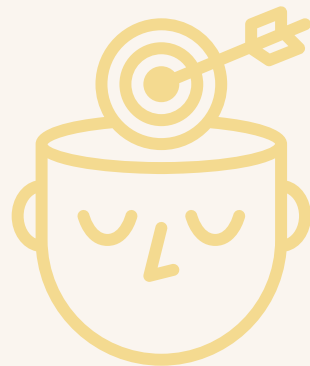
Poniendo foco



Multi-lista en esta ocasión. Este ejercicio puede ser un potente recurso para tí. ¿Qué te provoca interés? ¿Alegría? ¿Serenidad? ¿Algo que potencie tu sentido del humor? Te adjunto un ejemplo de tabla a continuación.

Realiza cada semana al menos una de las actividades y anota tus sensaciones antes y después de su práctica.

6 Poniendo foco



1	<u>ALEGRÍA</u> ¿QUÉ TE PRODUCE ALEGRÍA?	
2	<u>CALMA</u> ¿QUÉ ACTIVIDADES TE CALMAN?	
3	<u>DIVERSIÓN</u> ¿QUÉ TE RESULTA DIVERTIDO?	
4	<u>MOTIVACIÓN</u> ¿QUÉ ACTIVIDADES TE MOTIVAN?	
5	<u>CREATIVIDAD</u> ¿DONDE SUELES DAR RIENDA SUELTA A TU CREATIVIDAD?	

7

Relaciones Conscientes



Sé una vieja o un viejo del visillo. En esa quedada con tu amiga, observa su sonrisa, sus gestos, que fortuna tomar algo con ella. Siente como ese calorcito crece dentro de tí. Ese momento de reiros a carcajadas, donde sólo hay risa y ancla. Ese es un momento de microconexión. Puedes adaptarlo a tu pareja, a tu hijo/a, madre/padre.

Realiza durante una semana este ejercicio, y anota tus sensaciones antes y después de su práctica.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Carta de Introspección



¿Qué ha supuesto este curso para tí? Puedes hablar de qué suponía el autocuidado antes, porqué decidiste hacer este curso, qué cambios has notado y porqué quieres continuar en ese camino.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Bonus



Listado de actividades rutinarias que puedo convertir en autocuidado, y otras que puedo realizar 10 min al día y notar sus beneficios como el momento del baño, escuchar música:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



¡Espero que te haya encantado este curso!!

Puedes encontrarme en:

www.wonderpaspsicologia.com

Para seguir mi trabajo en mis redes sociales clic aquí:



PAS y altas capacidades
[@wonderpas_psicología](https://www.instagram.com/wonderpas_psicologia)



TCA y corporalidad
[@rompetuespejo_tca](https://www.instagram.com/rompetuespejo_tca)

COPYRIGHT - Términos de uso

Este material es de uso personal.

Se pueden hacer copias y compartirlo siempre
y cuando no se hagan modificaciones y se
mencione a la autora.

No puedes promocionar este recurso como si
fuera tuyo, quitarle los logos ni venderlo.