

Lista de control de bienestar emocional

El bienestar emocional es la capacidad de manejar con éxito las tensiones de la vida y adaptarse a los cambios y los tiempos difíciles. Estos son algunos consejos para mejorar su salud emocional:



SER CONSCIENTE

El concepto de atención plena es simple. Esta antigua práctica se trata de ser completamente consciente de lo que sucede en el momento, de todo lo que sucede dentro suyo y todo lo que sucede a su alrededor. Significa no vivir su vida "en piloto automático". Convertirse en una persona más consciente requiere compromiso y práctica. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a comenzar.

PARA SER MÁS CONSCIENTE:

- Haga unas cuantas respiraciones profundas.** Inhale por la nariz hasta contar 4, sostenga durante 1 segundo y luego exhale por la boca hasta contar 5. Repita a menudo.
- Disfrute de un paseo.** Mientras camina, preste atención a su respiración y a las vistas y los sonidos a su alrededor. A medida que los pensamientos y las preocupaciones entren en su mente, nótelos, pero luego regrese al presente.
- Practique la alimentación consciente.** Tenga en cuenta el sabor, las texturas y los sabores en cada bocado y escuche a su cuerpo cuando tenga hambre y cuando esté satisfecho.
- Sea consciente de su cuerpo.** Escanee mentalmente su cuerpo de la cabeza a los pies. Preste atención a cómo se siente cada parte.
- Encuentre recursos de atención,** incluidos programas en línea y prácticas guiadas por maestros.