



TU TURNO! CREA TU PROPIO SALVAVIDAS

Para aquellos momentos en que nos sentimos movidos por la inercia, por la ira, por el estrés, o por la frustración, o por el miedo, y hace que perdamos nuestra esencia, necesitamos acogernos algo que nos ayude a ofrecer nuestro mejor yo y nos dote de confianza.

Para esos momentos donde la tempestad, nos ahoga, ten a mano tu salvavidas.

Estos **salvavidas** son una herramienta para que recordemos volver a conectar con nosotr@s mismos. Practicarlos nos ayudarán a centrarnos y nos dará la energía que necesitamos. Además, nos ofrece calma y seguridad, y de manera casi contagiosa, también para aquellos que nos rodean.

Voy a describirte qué significa S A L V A V I D A S. Cada letra tiene un significado que te empuja y orienta a una acción. Léelos con atención, mientras vas pensando cómo podrías incorporarlo de manera sencilla a tu día.

Ahí van:

S. Silencio Intencionado. Provoca momentos de silencio. De manera consciente. Con los dos minutos vale, lo importante es empezar e ir creando el hábito. Ayudará a aclarar tus ideas y te proporcionará serenidad.. Si te ayuda, puedes probar a respirar de manera larga y profunda, ponerte alarma en el móvil, o asociarlo con algún hábito como ducharte, o desayunar.

A. Afirmaciones. Consiste en decir varias a veces al día frases relacionadas contigo y con tu bienestar, prosperidad, salud, etc. Es aquello que quieres atraer o potenciar en tu vida. Empieza por escribirlas. Hazlo en presente y de manera positiva, tu cerebro le otorgará más posibilidades de éxito. Con 3 o 4 son suficientes. Acostúmbrate a leerlas al inicio y/o al final del día. . Algunos ejemplos: “*Me permito descansar para sentirme bien*” “*Soy una persona generosa y valiente*”; “*Quiero mayor prosperidad a mi vida*” etc.

Si te resulta más sencillo, puedes entrenar con estás;

<https://www.youtube.com/watch?v=ukubJnnXNa0>

Aquello que mantienes en tu mente de forma consciente es exactamente lo que vas a experimentar en tu vida-

L. Lectura. Incorporar la lectura es un hábito muy saludable, ayuda a la concentración además de enriquecernos culturalmente. Puedes empezar con 2-3 páginas al día. Lee aquello que te guste. Los libros de biografías, suelen ser libros inspiradores, nos permite conocer vidas interesantes y emocionantes. Por supuesto también vale, leer artículos de revistas prensa, publicaciones en LinkedIn, Aprovecha y pide recomendaciones de libros a tus amig@s, etc. Algunos libros que te recomendamos: “*Dios vuelve en una Harley*”, “*Quién se ha llevado mi queso*”; “*Los 7 hábitos de la gente altamente productiva*” o el “*La ciencia del lenguaje positivo*”.

V. Visualiza. Consiste en la creación intencional, voluntaria y consciente de escenas mentales. Cuánto más nítido y específico sea la imagen, las sensaciones, etc. más efecto tendrá. La visualización ha demostrado ser muy efectiva a la hora de desarrollar múltiples áreas de la vida. Es una técnica muy utilizada en el deporte, ayuda a los deportistas a visualizar el éxito y enfocarse en los resultados.

Te dejo algunas opciones para entrenar:

<https://www.youtube.com/watch?v=-vDqcUJnBSs>

<https://www.youtube.com/watch?v=USl3xIEmBtc>

Lo que visualizamos de manera repetida para el cerebro es una experiencia real que lo reestructura!

A. Anota. Escribe. Ya comentaba en las afirmaciones que era bueno que antes de decirlas, las anotaras. Escribir ayuda al cerebro a sellar la información. Al igual, que cuando escribimos ayudamos a sacar del cerebro los pensamientos que nos distraen o las emociones que sentimos. Escribir tiene un efecto sanador, tanto si necesitas recargarte las pilas como cuando sientas ofuscación o frustración. Así que hazte con un cuaderno y un boli, ya!

V. Vive el presente. Cuando más descentrados estamos es cuando nuestra mente viaja y se queda a recrearse o en el pasado o en el futuro. Por eso, lo que te propongo es que puedas utilizar tus afirmaciones (si esas que acabas de escribir ahora y que te ayudan a sentirte tan bien!) para ayudarte a volver a presente. Para conectar con el presente puedes hacer yoga, o realizar alguna práctica de mindfulness o alguna meditación guiada.

Te recomendamos el libro: “El poder del ahora” – E. Tolle.

Una app para meditar <https://www.petitbambou.com/es/>

Una meditación para estos momentos clave: Meditación de la montaña
<https://www.youtube.com/watch?v=vvI729KwL5Y>

I. Innova, dale rienda suelta a tu parte más creativa. Baila, toca un instrumento, pinta un cuadro, haz manualidades, dibuja, prueba el lettering. Es otra manera de practicar la atención plena con aquello con lo que disfrutas.

D. Deporte. Son numerosos los estudios que demuestran los beneficios que tiene el deporte en la salud física y emocional. Si ya tienes en tu agenda el tiempo reservado para ir al gimnasio ENHORABUENA! , Si te encuentras molesto o angustiado prueba a contrarrestarlo con bailar en casa, o salir a pasear, o levantarte del sitio y subir/bajar escaleras.

O sigue algún entrenamiento on line: <https://www.cyberobics.com/es/>

A. Agua. Beber agua nos relaja. Evolutivamente, estar bebiendo agua significaba que no había ningún peligro cerca, por lo que la tensión se rebajaba y la atención se enfocaba en relajarse e hidratarse. Aplicado a nuestro día a día... cuando nos sintamos agitados y nerviosos prueba a beber unos sorbitos de agua, comprobarás el efecto calmante. Ten a mano una botella y llévala contigo, o ponte recordatorios en el móvil para hacerlo.

S. Sonríe. Una sonrisa siempre ayuda, es el mejor analgésico natural, mejora el sistema inmunológico, es contagioso y además favorece y cambia nuestro humor de inmediato. Por lo que es algo súper sencillo pero que a veces olvidamos. Practica aunque no tengas ganas, fuérrzalo, practica delante del espejo, o mira en los móviles videos divertidos, o cuenta chistes.

El mundo siempre se ve más brillante, después de una sonrisa