AUTOCUIDADO EMOCIONAL

El autocuidado emocional nos aporta conexión. Nos permite estar conectadas a nuestras emociones para chequear qué tal está nuestra salud emocional. Nos facilita la observación sin juicio de nuestros patrones conductuales y sus desencadenantes y nos ayuda a discernir nuestra manera de pensar (nuestra estructura de pensamiento).

Todo ello nos conduce a poder encontrar nuevas maneras de resolver situaciones emocionales en vez de reprimirlas por dentro.

Propuestas de actividades:

- meditación, visualizaciones, journaling, actividades físicas que permitan disfrutar de un poco de relax (spa casero), canalización a través del arte (escritura, pintura...)

sierra salvaje