

Estar Presente



Reducir el estrés mediante una vida sana

Vivir con buen corazón es una forma consciente de añadir actitudes positivas a nuestra vida cotidiana para que haya menos espacio para el estrés, la falta de amabilidad o la negatividad.

1

DEFINA

Piensa en lo que significan estas palabras para ti. ¿Qué asociaciones tienen y cuáles son algunos ejemplos prácticos de cada una de ellas? Haz una lluvia de ideas en grupo.

Cumplidos

Flexibilidad

Gratitud

Amabilidad

Perdón

Autocuidado

2

DISCUTA

¿Te ha resultado fácil definir estas palabras y poner ejemplos? ¿Son ejemplos de buen corazón? ¿Por qué?

3

IMPLEMENTAR

Ahora, comprométete a vivir de todo corazón una de estas palabras cada día de la semana (consulta el cuadro de la página siguiente).



LUNES | CORTESÍA

Los lunes son para hacer cumplidos. Los lunes, busca lo bueno que hay en ti y en los demás y elógielos siempre que puedas. Los cumplidos son gratis, fáciles de hacer y cambian la vida, ya que nutren tanto a quien los hace como a quien los recibe. No te contengas.



MARTE | FLEXIBILIDAD

Los martes son para la flexibilidad. Prueba algo nuevo, sé abierto, come algo diferente o incluye a un nuevo amigo en una actividad. Sal de la norma y sé flexible. Te ayuda a romper esquemas y a descubrir cosas nuevas sobre ti mismo.



MIÉRCOLES | GRATITUD

Los miércoles son para la gratitud. Agradece las cosas buenas de tu día y los retos de los que aprendes. Antes de acostarte, anota tres cosas que hayan salido bien. Así entrenarás a tu cerebro para que se dé cuenta de que la vida juega a tu favor.



JUEVES | BONDAD

Los jueves son para la bondad. Incluso los actos más pequeños pueden hacer más fácil la vida de alguien. Sé amable antes de responder a lo que alguien te ha dicho, envía pensamientos de bondad a personas cercanas y lejanas, o aplica actos de bondad al azar contigo mismo y con los demás. La amabilidad transforma a las personas y puede cambiar el mundo si todos la practicamos.



VIERNES | PERDÓN

Los viernes son para perdonar. Hoy vas a dejar ir viejos pensamientos desagradables. Sé indulgente con los demás y sobre todo contigo mismo. Deja ir los rencores, la vergüenza, la culpa y otras emociones negativas que te ponen en una situación difícil. ¡TGIF! Lo has conseguido.



SÁB/DOM | AUTOCUIDADO

Los fines de semana son para mimarse a la antigua usanza. Tómate un descanso y haz cosas divertidas que te gusten. Diviértete (haz garabatos, monta una fiesta, ve una película, haz burbujas, canta en la ducha) o escribe una lista de las cosas que te hacen feliz. Relájate y recuerda que cuidarse no es ser egoísta.

Reflexiones y Acciones

Al final de cada día, escribe sobre la práctica de ese día. ¿Cómo te ha ido? ¿Cómo te has sentido?

MON | CORTESÍA

MAR | FLEXIBILIDAD

MIE | GRATITUD

JUE | BONDAD

VIE | PERDÓN

SÁB/DOM | AUTOCUIDADO

Al final de la semana, reflexiona sobre toda la experiencia. ¿Qué prácticas fueron las más fáciles y reconfortantes? ¿Cuáles han tenido más impacto? ¿Cuáles te gustaría convertir en un hábito?