



Cuidarse a sí mismo!

Ten una actitud justa hacia ti mismo



¿Qué es la autocompasión?

- ❖ Significa mostrarte amable contigo mismo y aceptarte por lo que eres, con imperfecciones y todo.
- ❖ Recuerda que eres un trabajo en progreso, con fortalezas y debilidades, y saber eso está bien.

¡Aceptate por lo que eres!

- ❖ Cuando eres crítico y te juzgas a ti mismo, es más probable que experimentes infelicidad, inseguridad y ansiedad.
- ❖ Aceptate a ti mismo por lo que eres, en lugar de por lo que crees que deberías ser, y enorgullécete de tus características únicas.

Practicar la Conciencia Plena

- ❖ Esto significa dar un paso atrás de tus pensamientos y emociones y verlos objetivamente. Así es como ves los pensamientos y sentimientos de los demás: lógicamente y desde la distancia. Distanciarte de tus propios pensamientos y sentimientos disminuye el poder que tienen sobre ti.
- ❖ La atención plena desarrolla la autocompasión al crear perspectiva y aceptación de tus pensamientos y sentimientos. Esto te permite tomar el control de tu vida, en lugar de estar a merced de tus emociones. Además, la atención plena te ayudará a practicar otros hábitos de autocompasión, como reconocer cuándo te estás juzgando a ti mismo, ignorando tus necesidades o no viendo tus luchas como normales.
- ❖ Después de toda una vida de autocritica, el hábito es difícil de romper. Se vuelve reflexivo. Pero con la práctica, estos reflejos pueden ser desaprendidos y reemplazados por la autocompasión.

[How to Practice Self-Compassion | Article | Therapist Aid](#)

- ❖ Practicar la autocompasión significa tratarte a ti mismo con calidez, gentileza y justicia.
- ❖ Cuando cometen un error en el trabajo, es solo eso, un solo error. Las personas que no son autocompasivas a menudo asumen lo peor de sí mismas.
- ❖ Recuerda que nadie es perfecto. Ser imperfecto es parte del ser humano. Todo el mundo tiene días malos, pierde los estribos y comete errores.
- ❖ Reconocer que tus luchas son normales, te da permiso para sentir autocompasión.

Cuídate

- ❖ Cuidarse a sí mismo le ayuda a cuidar a los demás.
- ❖ Cuando la vida se vuelve ajetreada, cuídate como cuidas a los demás.
- ❖ Esto significa comer regularmente, dormir lo suficiente, tomarse un tiempo para divertirse y relajarse, o lo que sea que necesite.
- ❖ Piensa en cómo puedes retribuirte a ti mismo en cada área de tu vida y prográmalo en tu teléfono o calendario.

[51 Self Care Ideas To Kickstart Your Self Care Routine | Wholefully](#)

Vecitas de Grupo At South Broadway Clinic

- ❖ **Martes 6 de febrero a las 10am**
Tema: **Cardio de Bajo Impacto/ Crear San Valentín**
- ❖ **Martes 13 de febrero a las 10am**
Tema: **Grasa en la dieta**
- ❖ **Martes 20 de febrero a las 10am**
Tema: **Manejo del estrés con Estudiantes de Medicina**
- ❖ **Martes 27 de febrero a las 10am**
Tema: **Alimentos procesados**

Eventos de estilo de vida en la ciudad

- ❖ **ABQ Art Walk- GRATIS**
Cada 2º viernes de 5 a 9 pm
El centro de Albuquerque a lo largo de la Avenida Central entre la Segunda y la calle Sexta
[ARTWALK MAP — ABQ Artwalk](#)
- ❖ **Historias y Música en el Cielo, Ciencias de la Salud: Salud Dental**
Feb 07, 2024 - 9:30 - 10:30 AM
Balloon Museum
9401 Balloon Museum Dr NE

Nutricionista con licencia disponible para servicios:

Los pacientes no tienen que inscribirse en el programa de medicina del estilo de vida para recibir servicios.

Contacto:

Eileen Hanson

Via Powerchart or Teams

¿Tiene preguntas sobre BLFC?