

¿POR DÓNDE EMPIEZO?

Para empezar solamente tienes que querer dar el primer paso, el resto, irá rodado.

¿Qué vamos a ver?

En esta herramienta podrás encontrar un listado de ideas a seguir para ponerte en el centro y cuidar de ti mismo.

Si no lo haces tú, ¿quién se va a preocupar de cuidarte?

Contacta con nosotros

643 00 10 25

hola@eznutricion.com

eznutricion.com

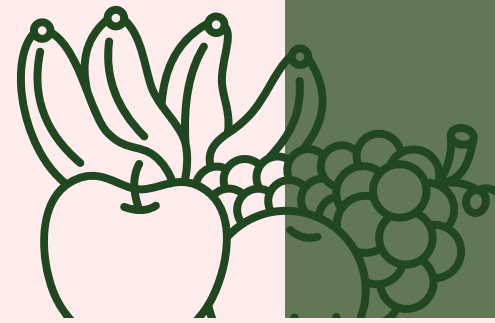
[@eznutricion](https://www.instagram.com/eznutricion)

AV. primero de mayo, 21,
Calasparra

IDEAS PARA PONERNOS EN EL CENTRO Y CUIDARNOS

No necesitas más excusas, tan solo animarte a dar el primer paso.

¡Agradece, cuídate, quiérete!



Ideas para ponernos en el centro

Hazte caso

No ignores tus necesidades, escucha con honestidad tus pensamientos y opiniones.

Mata al juez

Trátate con compasión y respeto, no te compares, acepta tus imperfecciones y aquello que no puedes cambiar.

Sigue creciendo

Busca tus propósitos, inspiración, descubre y aprende cosas nuevas, cultiva lo que te emociona.

Pon límites

Aprende a decir NO de forma amable y no te cargues con aquello que no te corresponde.

Cuida tus vínculos

Personas que te valoran, apoyan, cuidan, retan, etc. Relaciones positivas basadas en el respeto mutuo que suma.

Practicar la gratitud

Dedica un momento a apreciar aquello que has conseguido, lo que te hace especial, momentos especiales, etc

Suelta

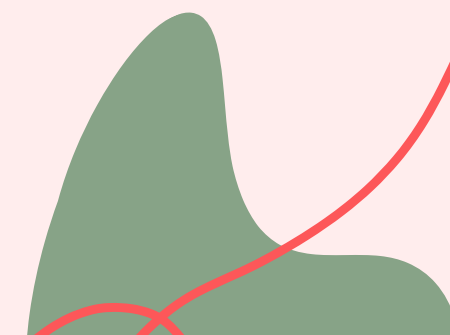
No te fustigues cuando cometas un error y deja ir aquello que no depende de ti.

Tiempo a solas

Busca espacios y momentos dónde puedes estar al 100% contigo para realizar estas introspecciones.

Haz pausas

Programa descansos, por ejemplo, pomodoros de 5-10 minutos por cada hora de actividad para descanso, ejercicio, snack, etc.



Ideas para ponernos en el centro

Establece rutinas

Define un horario con los tiempos programados para trabajar, descansar, entrenar...

Respetar tiempos de descanso

No te excedas haciendo horas de trabajo adicionales, evita saturaciones y deja tiempo suficiente para reponerte.

Escucha tus necesidades

Sed, hambre, ganas de ir al baño, entumecimiento o rigidez, afonía, etc.

Pide ayuda si necesitas

Busca tus apoyos en tus contactos y/o ayuda profesional si es necesario.

Ejercicio físico

Lleva una vida activa acorde a tus gustos y capacidades; si es posible combinando fuerza, flexibilidad y cardio.

Meditación

Practica ejercicios sencillos de meditación, atención plena, respiraciones dirigidas, etc.

Reduce tu ruido

Filtra qué te aporta lo que sigues en RRSS, medios de información, etc. Y quédate con lo que sea positivo para ti.

Espacios cuidados

Establece espacios diferentes para el descanso y el trabajo. Mantén el orden y la higiene en los mismos.

Gestión emocional

Identificar y nombrar la emoción, aceptarla, buscar su causa y decidir cómo actuar.

