

El sábado empieza el año 2022 y durante estas celebraciones dejamos ir lo que paso en el 2021 y organizamos las intenciones para el nuevo año.

Una de las formas para lograr tener una vida más sana es teniendo aprecio por uno mismo a partir de acciones que contribuyen con el crecimiento físico, emocional y espiritual.

El amor propio comienza con el cuidado personal. Eso implica hacer ejercicio con regularidad, dormir lo suficiente, mantener conexiones sociales, hacerse chequeos médicos anualmente, consultar al médico si no se siente bien física o mentalmente, y dejar los malos hábitos como fumar y otras adicciones. A partir de ahí, tenga en cuenta sus prioridades. Aquí algunas estrategias de amor propio para comenzar el año con el pie derecho.

- Las afirmaciones positivas son declaraciones que uno se hace a sí mismo y que afirman que algo es verdad o que lo puede hacer. Con el tiempo (y trabajando en ello), el resultado deseado se convierte en realidad, lo que le ayuda a generar confianza y a lograr sus objetivos. Elija palabras que resuenen en su interior, como “soy valioso”, “yo puedo”, “esto también pasará” o “lo lograré”. Dígalas en voz alta frente a un espejo, o escríbalas. También puede repetir las en su cabeza durante el día.
- Nos han enseñado la importancia de perdonar a los demás, pero a muchos de nosotros nos resulta difícil perdonarnos a nosotros mismos. La culpa y el remordimiento pueden afectar enormemente la salud física y mental, además de hacer que descuide a las personas que lo aman y lo necesitan. Acepte los errores, aprenda de ellos y siga adelante. Sea tan paciente, gentil y compasivo consigo mismo como lo es con las personas que le importan.
- prácticas basadas en la atención plena le permiten vivir la vida tal como sucede, con lo bueno y lo malo, sin prejuicios ni ideas preconcebidas. La atención plena consiste en dejar atrás el pasado y el futuro, y ser completamente consciente de lo que está pasando en el presente. Las investigaciones demuestran que las herramientas de atención plena, pueden aliviar el dolor crónico y la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y aumentar la calidad de vida.
- La felicidad empieza con uno mismo. Esperar que alguien más satisfaga sus necesidades no es justo para la otra persona y tensa las relaciones. Las personas vienen, se van de la vida de uno. Así que tome el control de su propia felicidad: en lugar de esperar que alguien más lo ame incondicionalmente o lo haga feliz, mire dentro de sí. Una vez que defina su amor propio y aprenda a tratarse a sí mismo con dignidad, amabilidad y respeto, podrá establecer límites y expectativas respecto a cómo los demás lo tratan y lo aman.