El libro de

Autoestima y Autocuidado

Marta Rial Psicologos

¿Qué es autocuidado?

El autocuidado se refiere a las acciones y prácticas que una persona realiza para mantener y mejorar su bienestar físico, mental y emocional. Implica ser consciente de las necesidades individuales y tomar medidas para satisfacerlas de manera proactiva y regular. Algunos ejemplos de autocuidado incluyen dormir lo suficiente, hacer ejercicio regularmente, alimentarse adecuadamente, buscar ayuda médica cuando sea necesario, practicar la meditación o la relajación, socializar con amigos y familiares y establecer límites saludables en las relaciones.

En resumen, el autocuidado es un proceso continuo y personalizado de tomar decisiones conscientes y activas para mantener la salud y el bienestar en todos los aspectos de la vida.

Actividades físicas de

Autocuidado

Ejemplos que pueden mejorar tu autoestima

Darte un baño

Iniciarte en yoga o meditación

Cocina algo que te guste

Tómate un café en una cafeteria cercana

Colabora con alguna obra que te motive

Lee algún libro interesante

Autocuidado

HACER	NO HACER
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9

Menu
AUTOCUIDADO

ENTRANTES

01 Descansa de las RRSS

02 Conversa con amigos

03 llama a algún familiar

04 Escribe en este journal

PRIMERO

05 Disfruta de un capítulo de tu serie favorita

06 Visita un Museo

07 Date un paseo

08 Haz algo nuevo

SEGUNDO

09 Echate una siesta

10 Sal a caminar por la naturaleza

11 Lee un buen libro

POSTRE

12 Medita

13 Baila tu sol@

14 Haz una lista de tareas de autocuidado

ESTA BIEN...

DECIR QUE NO

Cuando alguien te hace alguna petición está bien decir que no. Poner un límite a los demás y priorizar tus necesidades es uno de los principales pasos para cuidarte.

TENER UN MAL DÍA

No todos los días pueden ser días felices, también existen los días tristes y difíciles de afrontar. Pero no te olvides, todo pasa, nos días malos no van a permanecer para siempre.

DARTE UN DESCANSO

Darte un descanso no implica dejar de ser productivo, no te olvides que mientras descansas estas pudiendote cuidar y mejorar tu motivación para continuar

PALABRAS MÁGICAS PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA

Soy válida

Soy poderosa

Me siento bien

soy merecedora de cariño

Me quiero a mi misma

Me siento agradecida