

Auto-cuidado emocional, espiritual y físico



Es muy fácil poner nuestro cuidado personal en un segundo plano, especialmente cuando la vida está llena de cosas o es difícil. En caso de que necesite algunos recordatorios, aquí está una lista de consejos del cuidado personal para cuidar su mente, cuerpo y alma.

Auto-cuidado emocional

- Pase tiempo con otras personas cuya compañía usted disfruta
- Manténgase en contacto con personas que son importantes en su vida
- Dese afirmaciones de autoelogio
- Encuentre maneras de aumentar su sentido de autoestima
- Lea nuevamente sus libros favoritos, vea de nuevo sus películas favoritas
- Permítase llorar
- Encuentre cosas que lo hagan reír
- Juegue con niños

Auto-cuidado espiritual

- Tome tiempo para reflexionar
- Pase tiempo en la naturaleza
- Encuentre una conexión espiritual o comunitaria
- Esté abierto a la inspiración
- Aprecie su optimismo y esperanza
- Esté consciente de los aspectos no materiales de la vida
- Trate a veces de no estar a cargo o ser un experto
- Esté abierto a no saber
- Identifique lo que es significativo para usted y observe su lugar en su vida
- Medite
- Rece
- Cante
- Pase tiempo con niños
- Tenga experiencias de asombro
- Contribuya en causas en las que usted cree
- Lea literatura inspiradora (conversaciones, música, etc.)

Auto-cuidado físico

- Coma con regularidad (desayuno, almuerzo y cena)
- Coma saludablemente
- Haga ejercicio
- Obtenga atención médica preventiva de manera regular
- Obtenga atención médica cuando sea necesario
- Tome tiempo libre cuando esté enfermo
- Dance, baile, nade, camine, corra, practique deportes, cante o haga alguna otra actividad física que sea divertida
- Duerma durante suficiente tiempo
- Use la ropa que más le guste
- Pase tiempo lejos de los aparatos electrónicos
- Conozca sus comportamientos no saludables y esté atento a su regreso
- Reconozca sus detonadores conductuales
- Observe que eventos o sentimientos preceden a la tendencia de cambiar por hábitos que no son saludables
- Evite las drogas y tomar alcohol en exceso
- Evite comer en exceso o hacer purgas
- Evite los cigarrillos y otros productos de tabaco
- Busque ayuda para establecer un estilo de vida saludable

Ayudando a las personas a ser mejor durante más de 30 años.

IBH es pionera en la administración de programas y servicios integrados de asistencia a los empleados. Somos una empresa líder en la administración de la salud de la población, entregando EAP de clase mundial, Salud Conductual, Bienestar, Análisis de Datos y Evaluaciones de Opioides y Soluciones de Tratamiento.

ibhsolutions.com