



RIZOMÁ

CULTIVA TU AMOR PROPIO

El Ebook para ENAMORARTE DE TI MISM@



CULTIVA TU AMOR PROPIO



RIZOMA

Amáte a ti misma

¿TE SIENTES ENAMORADO DE TI MISM@?

En- amor- a- un@ mism@.

Amarnos a nosotros mismos es esencial para llevar una vida plena y feliz sea con uno mismo o en pareja. El amor para compartirlo de forma saludable ha de estar cultivado primero en cada uno de nosotros.

¡Desde rizoma queremos regalarte por San Valentín este e-book de amor propio para enamorarte de ti, y si ya lo estás para aumentarlo. Ya decides tú si quieres compartirlo



¿TE SIENTES ENAMORADO DE TI MISM@?

En él encontrarás cinco propuestas prácticas con ejercicios para desarrollar en tu día a día el amor hacia tí.

Te proponemos los vayas realizando progresivamente de forma que cada vez puedas aplicar una práctica más hasta que se convierta en una nueva forma de relacionarte contigo y con los demás. Así de fácil, la práctica hace el hábito y lo convierte en automatismo.

¿Practicamos?



¿Cómo te hablas? y ¿cómo hablas de ti con los demás?

PROPUESTA PRÁCTICA NÚMERO 1: EL LENGUAJE

La importancia del lenguaje interno y externo tiene un gran impacto en nuestra autoestima.

Nuestro lenguaje repercute directamente en nuestros estados emocionales, en la creación de creencias limitantes y por tanto en nuestra forma de estar en el mundo relacionarnos con él.

Ejercicio 1: Practicar la autoescucha

Te propongo que te escuches, observa tus pensamientos, si en algún momento no eres amoroso contigo identifícalo y repáralo, ¿cómo? diciéndolo de una nueva forma más amorosa y acorde a lo que quieres cultivar.

Escribe ejemplos de las nuevas formas de hablarte para tomar más consciencia y facilitar la integración.





¿Cómo te hablas? y ¿cómo hablas de ti con los demás?

PROPUESTA PRÁCTICA NÚMERO 1: EL LENGUAJE

Ejercicio 2: Piropeáte

Dite a ti mismo las frases que te hagan tener la autoestima por las nubes.

Escoge un par y ve repitiéndolas cada vez que te acuerdes. Puedes ir cambiando para ser más creativo y darte más repertorio. Si al principio no te las crees, está bien, simplemente sigue realizando tu práctica, llegará un día que no aparezca la incredulidad al piropearte.

¡Estoy orgullos@ de mí!

¡ Logro todo lo que me propongo !

¡ Tengo el guapo subido!





¿Cómo te hablas? y ¿cómo hablas de ti con los demás?

PROPUESTA PRÁCTICA NÚMERO 1: EL LENGUAJE

Ejercicio 3: el poder del espejo

Quando te sientas a gusto con los ejercicios anteriores, incorpora el hacer este ejercicio mirándote al espejo.

Esto permite reforzar las nuevas sinapsis neuronales gracias a estimular nuestras redes neuronales con los estímulos visuales.

¡Estoy orgullos@ de mí!

¡Logro todo lo que me propongo!

¡Tengo el guapo subido!





Sentirte en paz contigo.

PROPUESTA PRÁCTICA NÚMERO 2: PRIORÍZATE

Algo común cuando hay falta de amor propio es el no priorizarse a uno mismo. Tener tiempo para ti es esencial para sentirte en paz contigo.

Ejercicio

Realiza una lista de cuáles son tus prioridades. Ahora hablamos de ti mismo, es decir, en esta lista no puede aparecer el hacer algo para otro, por ejemplo:

- Escribo en mi cuaderno
- Voy al cine
- Hago dos clases de yoga a la semana
- Salgo a cenar con mi pareja o amiga

Cuando tengas la lista realizada, haz un programa de encuentros contigo en cada semana para llevar a cabo tus prioridades.

Esto es un compromiso contigo, es una "autocita", y el cumplirlo te empodera, te cuida y también, aunque parezca contradictorio, te permite cuidar mejor y ocuparte de los demás con más calidad.



¿Qué entendemos por autocuidado?

PROPUESTA PRÁCTICA NÚMERO 3: AUTOCUIDADO

Cuando la propuesta 2 la puedes realizar, el autocuidado va de la mano.

El autocuidado es la capacidad de estar atentos a lo que nos sucede, a lo que pensamos y a lo que sentimos, a sabernos validar y proteger, en definitiva, a lograr un estado de bienestar físico y psicológico.

Para ello debemos escuchar nuestras necesidades y expresarlas desde la coherencia interna con uno mismo. Al respetarte a ti con todo lo que te sucede, te muestras al otro haciéndote respetar. Me veo para que puedan verme. Me respeto para ser respetad@.

Ejercicio1

Escucha tus emociones y tu cuerpo y permítete expresar las necesidades identificadas.

¿Cómo? Nuestra escucha interna se va desarrollando al preguntarnos ¿cómo me siento?, ¿cómo está mi cuerpo?, ¿esto me apetece?

Tras identificar nuestras necesidades viene la expresión coherente y respetuosa con ellas para cuidarnos, atendiéndolas.



¿Por qué son necesarios los límites?

PROPUESTA PRÁCTICA NÚMERO 4: LÍMITES

¿Por qué son necesarios los límites? Los límites son permiten sentirnos seguros en nuestro desarrollo. Para priorizarnos y practicar el autocuidado muchas veces el poner límites es super necesario.

¿Te es fácil poner límites?

Vamos a darte unas claves para que la práctica sea fácil y divertida.

Ejercicio

Cuando necesites poner un límite ten en cuenta este formato, en orden indiferente:

agradecimiento + expresión de tu necesidad

siempre hablando en primera persona.

Ejemplos:

- Gracias por la invitación, lo que hoy a esa hora voy a mi clase de yoga
- Gracias por tu propuesta, yo necesito u opino que esta opción es mejor.
- A mí no me va bien a esa hora, te agradeceré mucho si encontramos otra más temprano.

CULTIVA TU AMOR PROPIO



RIZOMÀ

Muchas veces no ponemos límites para que nos quieran, por miedo al rechazo. Si te quieres a ti mism@, los demás te van a aceptar y entender con tus necesidades respetadas. Quien bien te quiera te seguirá queriendo si te respetas.

PROPUESTA PRÁCTICA NÚMERO 5: CONSCIENCIA

Ejercicio1: Automasaje

Poder escoger un aceite, natural y ecológico, para masajearnos permite poner consciencia en nuestro cuerpo físico y desarrollar nuestra conexión y consciencia corporal.





Ejercicio 2: Respiración consciente

Atender cómo respiramos es vital, pues de nuestra respiración dependen la mayor parte de procesos internos, tanto a nivel físico como mental y emocional. Además de atender la respiración en el día a día también es muy útil el sentarnos a respirar. Simplemente haciendo observación de cómo entra el aire, el recorrido que hace y cómo sale.

Ejercicio 3: Practicar la meditación.

Meditar es desarrollar un estado de atención plena de nuestro mundo interno y externo sin tratar de cambiar nada.

Te propongo practicarlo en lo cotidiano, no hace falta sentarse en un cojín de meditación para practicar. Por ejemplo, puedes realizar esta práctica de atención al dar un paseo, al limpiar los platos, al tender la ropa, en la ducha, al masticar los alimentos... De esta forma tu consciencia en el día a día se irá desarrollando hasta convertirse en tu estado, tu modo de estar en el mundo.

Un Ser Consciente.



RIZOMA

CULTIVA TU AMOR PROPIO

Desde RIZOMA deseamos disfrutes mucho de las prácticas propuestas.

Nos despedimos con este mantra, por si deseas hacerlo tuyo: ¡Me amo tal y como soy, gracias!