

21 mini hábitos para cultivar tu **Equilibrio emocional**



*Qué pequeñas rutinas pueden transformar tu día,
levantarte el ánimo y traer equilibrio emocional a tu vida?*

1. Escuchar a tu cuerpo:

Aprende a detenerte cuando sientas cansancio, malestar o estrés. Tomarte un descanso o ajustar tu ritmo te ayuda a evitar el agotamiento. Pregúntate: ¿Cómo siento mi cuerpo? y ¿Qué necesita mi cuerpo? Hazte un favor y acostúmbrate a hacerte estas dos preguntas con frecuencia a lo largo del día. Actúa en función de las respuestas en la medida en que las circunstancias lo permitan.

2. Establecer límites saludables:

Aprende a decir "no" cuando sea necesario y organiza tu tiempo para no sobrecargarte. Esto reduce el estrés y mejora tu bienestar emocional.

3. Escuchar música motivadora: Empieza tu día escuchando música que te inspire y te llene de energía positiva. La música tiene un impacto directo en tu estado de ánimo y niveles de energía.

4. Practicar la autoaceptación: Tómate un momento cada día para reconocer tus logros, por pequeños que sean, y aceptar que no siempre necesitas ser perfecto. Esto calma la autoexigencia.

5. Hablarte con amabilidad:

Si te descubres siendo autocrítico, reemplaza esos pensamientos con frases de apoyo y compasión hacia ti mismo. Utiliza la técnica de las afirmaciones "Yo soy" para contrarrestar la autoexigencia, por ejemplo, repite frases como "Yo soy suficiente", "Yo soy digno de amor y respeto" o "Yo soy capaz de mejorar sin exigirme perfección".

6. Escuchar tu voz interna:

Reserva tiempo para la reflexión personal, donde puedas identificar lo que realmente necesitas o deseas, en lugar de lo que otros esperan de ti. Pregúntate: ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito?:

7. Sonreír más - Risas conscientes: Encuentra momentos para reír a lo largo del día, ya sea compartiendo tiempo con personas que te hagan sentir o bien viendo videos divertidos. Sonreír, incluso cuando no lo sientas de manera natural, envía señales al cerebro que liberan endorfinas, ayudando a aumentar tu estado de ánimo y energía.

8. Escaneo corporal:

Antes de dormir o durante una pausa, realiza un escaneo corporal consciente. Cierra los ojos y presta atención a cada parte de tu cuerpo, comenzando por los pies y subiendo hasta la cabeza. Observa cualquier tensión o malestar sin intentar cambiarlo, solo reconociendo cómo se siente tu cuerpo en ese momento. Para acabar el escaneo puedes exhalar largo intentando soltar las tensiones que has detectado.

9. Aliviar ansiedad:

Observación sin juicio: Durante el día, cuando te sientas ansioso, toma un momento para detenerte y observar tus pensamientos y emociones sin juzgarlos. Solo etiqueta lo que sientes como “preocupación”, “estrés” o “miedo” y permítete aceptarlos sin intentar cambiarlos o reprimirlos. Esta práctica te ayuda a desactivar el ciclo reactivo de la ansiedad.

10. Aceptar el malestar con compasión:

Cuando surgen emociones difíciles, repítete frases como "Está bien sentir esto" o "Es una parte natural de mi experiencia". Esta rutina diaria te ayuda a aceptar el malestar en lugar de resistirlo, facilitando su integración.

11. Practicar la gratitud diaria:

Dedica unos minutos cada mañana o antes de dormir para escribir o pensar en tres cosas por las que te sientes agradecido. Esto cambia tu enfoque hacia lo positivo.

18. Darte permiso para relajarte:

Reconoce que descansar no es una pérdida de tiempo, sino una forma de recargar energía y ser más productivo a largo plazo. A lo largo del día, párate y haz pausas de 5 minutos para estirarte, relajarte y darle un respiro a tu mente y cuerpo.

13. Realizar una actividad placentera:

Dedica unos minutos al día para hacer algo que disfrutes, como leer, bailar, caminar al aire libre, cantar, o saborear una taza de té o café sin prisa.

14. Establecer intenciones diarias:

Comienza cada mañana definiendo una pequeña intención para el día, ya sea enfocarte en la calma, la gratitud o la paciencia, lo que te ayudará a mantenerte alineado con tus objetivos emocionales.

15. Hacer una caminata consciente:

Sal a caminar sin distracciones, prestando atención a tu respiración, a los sonidos y a las sensaciones en tu cuerpo. Esto reduce el estrés y te conecta con el presente.

16. Liberarte de la necesidad de aprobación:

Cada día, repítete que tu valor no depende de lo que otros piensen de ti. Este recordatorio fomenta la autoconfianza y reduce la dependencia emocional.

17. Desarrollar un ritual de autocuidado:

Dedica un tiempo específico cada día para cuidarte, ya sea con una ducha relajante, 5 minutos de respiración consciente o simplemente leyendo un buen libro.

18. Movimiento consciente para soltar emociones: Usa el movimiento físico, como el yoga suave o estiramientos, para liberar emociones atrapadas en el cuerpo. Esto te ayuda a transformar la energía negativa en calma, y también mejora tu conexión cuerpo-mente.

19. Aceptación y transformación de las emociones negativas

Aplica la práctica "Los 5 pasos para transformar la ansiedad en serenidad" explicada en el libro, diseñada para capacitarte en la liberación y transformación de tus emociones, cada vez que lo necesites.

20. Diario de emociones:

Cada día, escribe sobre una emoción negativa que hayas experimentado y reflexiona sobre qué la desencadenó y cómo podrías responder de manera más consciente la próxima vez. Esto te ayuda a procesarla y liberarla.

21. Visualización de liberación emocional:

Dedica unos minutos diarios a cerrar los ojos e imaginar que respiras profundamente y, al exhalar, dejas ir las emociones negativas, visualizándolas disiparse como humo. Este ejercicio simbólico promueve una sensación de alivio y transformación. Puedes practicar esta visualización con los audios de respiración energética o de relajación.