

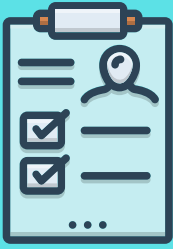
# OBJETIVO: AUTOCUIDADO



## Plantealo como un propósito

Parte del "deseo", "me gustaría" "quiero", "me merezco" cuidarme

Evita los "tengo que". Nuestra mente reacciona ante las obligaciones que nos cuestan un esfuerzo buscando excusas y al final, no actuamos



## Haz un listado de las consecuencias positivas y negativas

¿Qué gano y qué pierdo con esta conducta?



## Haz otra lista de las cosas que te hacen sentir bien y por qué

¿Les dedico tiempo a esas cosas?  
¿Es tiempo de calidad?



## Planifica

¿Cómo podría encajar lo que me hace sentir bien en mi vida cotidiana?

Busca el momento y el lugar adecuado para realizarlas



## Plantea objetivos alcanzables

Tanto para lo que quieres incorporar a tu vida como para lo que quieres reducir o eliminar

A veces es mejor plantearse objetivos intermedios, que puedes ir logrando poco a poco y que te llevan al objetivo final



## Y si aparece la pereza /duda /voz que boicotea...

Sé consciente de que aparecerá  
Para detectarla piensa en las cosas que te has dicho anteriormente y que te han impedido lograr tus objetivos, así podrás reconocerla cuando vuelva a aparecer

No la sigas, PUEDES ELEGIR

Recuérdate:

- "He decidido cuidarme"
- Relee tus listas para recordarte los beneficios