

EL CUIDADO DE “SI MISMO” EN TODAS SUS DIMENSIONES

Cuando meditamos vamos desarrollando tres habilidades: detectar pensamiento, no reaccionar y volver a centrarnos.

Atendiendo dicha premisa, te proponemos realizar un ejercicio basado en ir pensando, y si es posible, escribiendo en cada dimensión las preguntas que te planteamos.

Te sugerimos para hacer el ejercicio, utilizar la lógica de la observación con aceptación.

-Somos un cuerpo unificado (físico, psíquico, afectivo-sexual). Es necesario el cuidado de nuestro psiquismo, la salud psicológica y la educación de nuestro mundo emocional.

Pautas para la observación:

- ¿Poseo lugares donde reposar y reponer fuerzas?
- ¿Soy capaz de gozar de la vida?
- ¿Protejo mi persona para ir acogiendo, encajando el dolor, sufrimiento y las frustraciones sin perder la esperanza?
- ¿Despliego mis capacidades?
- ¿Me siento libre y segura para ser yo misma y sacar lo mejor de mí?

-Somos un yo relacional. Eso supone cuidar nuestro ser relacional a nivel personal y sociopolítico.

Pautas para la observación:

- ¿Disfruto de las relaciones?
- ¿Soy expresivo y cariñoso?
- ¿Salgo al encuentro de la/del otra/o?
- ¿Compagino descanso con entrega?

Somos un yo espiritual. Cuidar la dimensión trascendente, conectar con la dimensión más profunda de la Vida, reconociendo El Misterio que nos envuelve. Somos, por opción, un yo religioso; cuidar nuestra fe cristiana.

Pautas para la observación:

- **¿Tengo un proyecto de vida?**
- **¿Dónde descubro caminos nuevos de felicidad?**
- **¿Tengo formas de protegerme ante los momentos duros?**
- **¿Soy una persona con esperanza?**
- **¿Cómo alimento y cuido mi fe?**

Esperamos que este ejercicio te haya servido para comenzar o acaso continuar en esta continua tarea de ir aprendiendo a conocerte, aceptarte y cuidar todo tu ser, sin descuidar el cuidado de los demás.

Para finalizar te animamos a que busques tus modos, tus lugares reconfortantes, tus caminos para tu autocuidado global.

