

Practique la Autocompasión

El estrés y la incertidumbre son parte de la vida, ya sea una crisis de salud, un cambio de trabajo, problemas de dinero o alguna otra cosa. Si a veces siente que está apenas sobreviviendo, no está solo. Así que no sea tan duro consigo mismo cuando las cosas no salgan bien.

Dese un respiro y muéstrese a sí mismo algo de bondad y compasión. Aquí hay algunas cosas para intentar.

Celebre sus pequeñas victorias. Fíjese en las pequeñas cosas que hace todos los días y que cuentan. Es posible que no haya limpiado toda la casa durante el fin de semana como se lo había propuesto.

¿Y cuál es el problema? Siéntase bien por lo que sí hizo. Si cambió las sábanas, eso es algo. Si lavó los platos, eso también es algo.

Tómelo con calma. Trate de concentrarse en sus sentidos y note cómo se ven, huelen, sienten y suenan las cosas.

Vea si puede poner atención a lo que está haciendo en este momento, y haga una sola cosa a la vez. Si está comiendo, solo coma. Si está escuchando música, solo escuche.

No se exija demasiado. Usted no es perfecto, ni tampoco los demás. ¿Le hablaría usted a un buen amigo de la manera que se habla a sí mismo?

Muchos de nosotros somos mucho más duros con nosotros mismos que cómo seríamos con otras personas. Si éste es su caso, trate de cambiar lo que se dice a usted mismo y sea más indulgente.

Por ejemplo, si se mortifica por un error que cometió, dé un paso atrás. Pruebe una charla interna comprensiva y motivadora. Usted puede decir: "Esto es nuevo, y estoy dando lo mejor de mí". O bien: "Atiendo a mi familia y lo estoy haciendo muy bien".

Haga algo solo para usted. Comprométase a hacer algo generoso solo para usted todos los días. Tal vez podría dedicar tiempo para hacer ejercicio, explorar un pasatiempo o escribir un diario.

O leer una revista en el garaje alejado de los hijos por 10 minutos. No importa lo que sea, dedíquese tiempo.

A algunas personas también les ha dado resultado trabajar con un consejero. Y a medida que va adquiriendo práctica, puede comenzar a sentirse mejor sobre sí mismo, los demás y cómo ve el mundo.

En resumen: Quírase. Haga algo para usted mismo. Y sepa que está bien pedir ayuda.