

Todos queremos cuidarnos. De una u otra manera pasamos por momentos a lo largo del año donde nos invaden fuertes deseos de cambiar algo de nosotros y empezar a cuidarnos. Algunos se orientan a cambiar la forma que tienen de alimentarse, otros pueden tirar más por empezar a practicar algún deporte, incluso hay personas que quieren empezar a decidir qué personas quieren en sus vidas y cuáles quieren expulsar. Todos estos cuidados son necesarios y positivos, pero cuando se pretende ponerlos en práctica duran pocas semanas en activo. Veamos el por qué.

A la hora de querer cambiar algo de nuestra vida, de empezar a cuidarnos, debemos trazar un plan. Tenemos la costumbre de tener las cosas claras solo en la cabeza, mentalmente, pero eso sirve para pocos días incluso para pocas horas. En la mente todo va muy deprisa, la mente vibra de una forma muy rápida y sutil, podemos creer que hemos llegado a una conclusión y en realidad no haber pensado suficiente sobre el tema. Además, recordemos que la mente tiene la voluntad de gobernarnos para campar a sus anchas y decidir lo que mejor le va a ella misma, y para ello necesita que no gobernemos nosotros, que no nos encontremos realmente bien, que no nos valoremos; no debemos querer cambiar algo y solo dejárselo a ella. Debemos usar la mente para nuestro objetivo y para ello tenemos que usarla para pensar en lo que nosotros decidamos. Tenemos que sacar el resto a la vida real. Tenemos que escribir.

Antes de seguir, vamos a pararnos para recordar de nuevo que la mente te va a poner todas las excusas necesarias para que no escribas. Sabe que si empiezas a escribir tendrá que ponerse a tu servicio y no quiere. Solo tienes que darte cuenta de este juego y de ser capaz de hacer lo que tienes que hacer aunque no te apetezca. ¿Cuántas cosas hacemos sin que nos apetezcan por los demás? Así que sí sabemos hacerlo. Hagámoslo por nosotros mismos.

Tenemos que escribir datos muy concretos:

- ¿qué quiero cambiar?
- ¿por qué?
- ¿para qué?
- ¿cómo me siento ahora?
- ¿cómo quiero llegar a sentirme?
- ¿del cambio qué está en mi mano?
- ¿del cambio qué se escapa a mi control?
- ¿cómo voy a hacerlo (tormenta de ideas)?
- cuando tenga clara la forma de cambiar, dividirla en pequeños objetivos
- hacer un seguimiento semanal para ver si se van consiguiendo los objetivos
- prepararnos para situaciones de riesgo

Si lo hacemos así, mandamos nosotros, le decimos a la mente que nos ayude a pensar en esto en concreto, se pone a nuestro servicio y el resultado son cambios reales y sólidos.

¿Cómo saber si tenemos algo que cambiar? Tan sencillo como preguntarte si sufres en algún ámbito de tu vida. Si algo te produce malestar es porque algo está desajustado. El sufrimiento es el lenguaje de nuestro cuerpo, de nuestras emociones y de nuestra alma. Es la única forma que conocen de quejarse y de que los escuchemos. Sufrir está muy sobrevalorado actualmente. Si sufres es que algo está mal, mira a ver qué es y cambialo si puedes. Y si no puedes habrá que aceptarlo.

Aceptar libera, resignarse mantiene el sufrimiento inicial.

Es impresionante la cantidad de gente que quiere resultados diferentes pero hace lo mismo de siempre. Si haces lo mismo de siempre no puedes pretender obtener resultados diferentes. Y aquí viene la pregunta estrella **¿QUÉ ESTOY HACIENDO YO PARA MANTENER ESTA SITUACIÓN TAN DESAGRADABLE PARA MI?** Créeme, seguro que sin darte cuenta estás colaborando a que la situación siga en tu vida. La situación desagradable, de repente, está bajo tu control, tú tienes el poder.

La base de todo este cambio es la autoestima. Pondré un ejemplo con el que verá muy claro. Si tienes en el armario una camisa de Chanel la tendrás bien colgada en la percha, con los botones abrochados, incluso con una funda protectora para que no coja pelusas; el pantalón del chándal puedes enrollarlo de cualquier manera y tirarlo en un cajón. ¿Por qué? Porque a la camisa le damos un valor que al chándal no; a la camisa la valoramos y por lo tanto la cuidamos; al chándal no le damos valor y lo tratamos como cuadre.

Esto lo hacemos con nosotros. Solamente podrás cuidarte cuando te valores.

No nos valoramos lo suficiente. No nos conocemos de verdad. En algunas situaciones ni existimos porque sólo pensamos en los demás. Antes de planear cualquier cambio de la forma que antes mencionamos debemos valorarnos porque de lo contrario tendremos muy claro el plan de cambio pero creemos que no nos lo merecemos así que al poco dejaremos de intentarlo.

Tenemos miedo a conocernos. Esto sucede porque cada vez que intentamos pensar en cómo somos, cada vez que vamos hacia adentro a buscarnos la mente se pone alerta y nos enseña lo “malo” de nosotros, lo negativo, lo desagradable. Y así, con ese sufrimiento, se nos quitan las ganas de seguir buscando. ¡Claro que tenemos cosas en nuestro carácter y en nuestra forma de comportarnos que no nos gustan! Pero eso no significa nada. De hecho significa muchísimo porque tiene truco: somos igual que monedas, detrás de la cruz siempre está la cara. Así que podemos empezar haciendo dos columnas, en una ponemos los defectos y en otra las virtudes; ¡y a buscar! ¡A conocernos! Con las virtudes seguramente tendremos más problemas en encontrarlas pero si tenemos claros los defectos podremos buscar lo contrario en nuestro comportamiento del día a día.

Conseguir la autoestima tiene varias capas. Una es la que acabamos de hacer, tener claras mis virtudes, mis fortalezas, mi valía como individuo. Otra es aceptar como parte de ti mismo a tus defectos. Son tuyos, quíelos. Si sabes tus virtudes y aceptas tus defectos te quieres completamente, no rechazas nada de ti. Eso es la verdadera autoestima; quererse a uno mismo. Y eso te permitirá valorarte y creer que mereces y que eres capaz de los cambios que necesitas.

Ya nos valoramos, ahora debemos cuidarnos.

Nuestro cuidado tiene varias capas. Cuidarnos en con quién nos relacionamos; a quién le hacemos un favor; a quién le contamos nuestras alegrías y nuestros problemas; a quién dejamos que nos eche encima sus miserias; a quién consentimos que nos trate mal; situaciones que me roban la energía; cuidarnos en dar donde no debemos; infinidad de situaciones cotidianas nos darán la oportunidad de parar, darnos cuenta de que no nos sentimos como queremos, reflexionar y trazar un plan. Ahora bien, no se puede empezar la casa por el tejado. Hay una forma correcta de cuidarnos, un orden, una lógica. Todo empieza dentro de nosotros, no fuera. Debemos conseguir cuidado, valoración y control dentro de nosotros antes de intentar trasladarlo a nuestro mundo exterior. Si no nos cuidamos a nosotros mismos a solas, en lo que nos concierne a nosotros nada más, no podremos cuidar nuestras relaciones personales, nuestras relaciones familiares, nada de lo que tenga que ver con el mundo exterior que compartimos con los demás. Así bien, antes de poner en práctica todo lo que hemos dicho anteriormente, vamos a explicar qué cinco pilares de la salud y el bienestar solo nos competen a nosotros y por los que debemos empezar para luego ocuparnos de lo externo.

Los cinco pilares de la salud son:

1. Alimentación: la alimentación es la base de todo nuestro cuidado dado que con los alimentos que ingerimos construiremos nuestro cuerpo y también nuestro cerebro. Si las células de nuestro cerebro se alimentan con productos adecuados y sanos pensara de forma adecuada y sana, de lo contrario tendremos un cerebro cuyas células están malnutridas y ya podéis imaginaros cómo van a pensar y cómo nos van a ayudar a tomar decisiones adecuadas. No es lo mismo construir una casa con paja que con ladrillo y cemento, la primera casa viene el lobo de la negatividad mental y la tira a bajo, la segunda la negatividad mental ni se ve por los ladrillos que sólidamente forman una barrera protectora insalvable.

¿Con qué materiales construyes tu cerebro y el resto de tu cuerpo?

2. Respiración adecuada: Todas esas células de nuestro cuerpo y de nuestro cerebro ya están valoradas, cuidadas y en buen estado nutricional, ahora les falta respirar. Las tensiones físicas y mentales se van acumulando en nuestra musculatura e igual que tenemos contracturada la musculatura del cuello y la espalda también tenemos contracturada la musculatura interna, la que se relaciona con los pulmones; así que tenemos unos pulmones cuya capacidad respiratoria está mermada y nuestras células, aunque ahora ya están bien alimentadas están ahogadas. Debemos aprovechar cualquier ocasión (en la cola del supermercado, en la peluquería, esperando el tren....) para tomar conciencia de lo superficial que respiramos e intentar hacer 3 ó 4 respiraciones hondas.

¿Cómo puedes tú integrar esta práctica en tu día?

3. Ejercicio adecuado: aquí es el punto donde más excusas pone la mente a la hora de llevarlo a cabo. No se trata de ir a correr, ni de hacer bici; se trata de tomar conciencia de que tenemos un cuerpo diseñado para el movimiento no para estar parado largos períodos de tiempo. Se trata de moverlo siempre que podamos: cuando nos levantamos de la cama unos estiramientos, subir por las escaleras y no el ascensor (si vives en un 8º tienes suerte), ir caminando allá donde puedas, mientras haces algo por casa pon música y baila. Es más sencillo de lo que pensamos.

¿Qué ejercicio sin esfuerzo puedes incorporar a tu rutina?

4. Descanso: En ningún momento descanso será igual a dormir. De hecho gran porcentaje de la población duerme pero no descansa. Descanso se refiere a tomarnos unos momentos donde tumbados, sin ropa que nos incomode, sin ruido de tele, música, teléfono, con los ojos cerrados y con calma estemos ahí, tumbados, disfrutando de cómo nuestro cuerpo está en contacto con la superficie del suelo sin exigirle que haga nada más que respirar. Incluso podemos esbozar una ligera sonrisa para ayudar a nuestras endorfinas de la felicidad a ser segregadas a nuestro torrente sanguíneo.

¿Estás demasiado cansado u ocupado para descansar?

5. Pensamiento positivo: El pensamiento positivo es la base que sustenta todo lo anterior. El pensamiento positivo es el resumen de este taller. El pensamiento positivo te permitirá creer que mereces poner en práctica los pilares de la salud. El pensamiento positivo no es ser feliz pase lo que pase; ese trata de saber lo bueno y lo malo tuyo, de los demás y de las situaciones y en todo ello seguir siendo tú, consciente, presente, valorándote y cuidándote. El pensamiento negativo es el que te pondrá mil y una excusas para no valorarte ni cuidarte con estos pilares de la salud.

¿Crees que te mereces trazar un plan para cuidarte y valorarte?

¿O eres lo último para ti mismo?