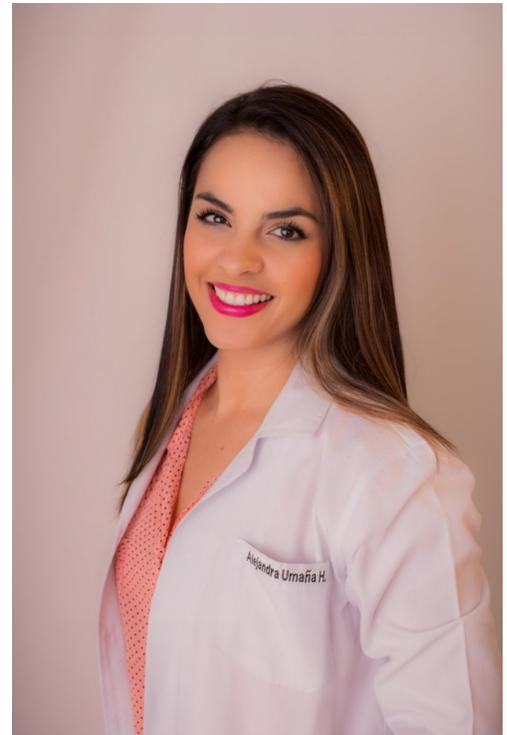


7 Tips para sentirte bien contigo mismo y mejorar tu salud mental



Acerca de mi

¡Hola! soy Alejandra, soy de Costa Rica, fisioterapeuta de profesión, además tuve la oportunidad de realizar una maestría en Prevención de Riesgos Laborales. Amo todo lo relacionado a la salud y me encanta enseñar a otros para que puedan aprender a cuidarse y sentirse mejor. Con mi blog Fisaludintegral quiero compartir mucha información acerca del cuidado de nuestra salud, física, mental y emocional, compartiendo temas sobre prevención, cuidados, recomendaciones, ejercicios, consejos y tratamientos. Por ahora espero que disfrutes de esta guía que he preparado para ti y puedas seguir aprovechando los artículos que constantemente subo de manera gratuita.



ALEJANDRA UMAÑA

7 Tips para sentirse bien contigo mismo y mejorar tu salud mental

Creo firmemente que para tener una buena salud, es necesario sentirse muy bien con uno mismo, cuando nos sentimos mal con nosotros mismos, nuestra salud física, mental y emocional también se ven afectadas, por eso, en esta guía te quiero enseñar valiosos tips que te ayudarán a sentirte a gusto contigo mismo, así que vamos de una vez:

1. Se bueno contigo mismo:

Ser bueno con uno mismo significa ser paciente, significa aprender a reírnos de las cosas tontas que hemos hecho, no ser duros con nosotros mismos y perdonarnos cuando nos equivocamos. No debemos castigarnos por nuestros errores. Debemos aprender de estos. Aprende de tus errores, luego olvídalos y continúa.



#2. Cumple con las promesas que te haces a tí mismo:

¿Conoces a alguien que pocas veces cumple con lo que dice? ¿Dice que te llamará y no lo hace? o ¿Promete pasar por tí y lo olvida? Después de un tiempo, seguro ya no confiarás en esa persona, sus compromisos no significarán nada... Lo mismo ocurre cuando te haces promesas a ti mismo, promesas como: “voy a comenzar a levantarme más temprano”, o “voy a empezar a alimentarme mejor y hacer ejercicio”. si no las cumples dejarás de creer en ti.

Debemos tratar los compromisos con nosotras mismos, con la misma seriedad con que lo hacemos con las personas más importantes para nosotros y esto lo logramos haciendo compromisos pequeños, que sepas que puedes cumplir, por ejemplo:

- Levantarme 30 minutos más temprano una vez por semana
- Hacer ejercicio una vez a la semana
- Leer 10 minutos al día

Después de formar la confianza en ti mismo, puedes pasar a promesas más difíciles como:

- Levantarme una hora más temprano todos los días
- Hacer ejercicio 4 veces por semana
- Leer un libro en un mes

3. Ayuda a los demás

¡Hacer algo por los demás es de lo mejor! ¿Por qué? Porque nos mantiene dirigidos hacia fuera y no encerrados en nosotros mismos y en nuestros problemas. Cuando ayudamos a los demás nos sentimos muy bien. Siempre hay algo que podemos hacer para ayudar a los demás y eso no implica dinero. Veamos algunos ejemplos:

- Saludar a una persona solitaria
- Escribir una nota de agradecimiento a alguien que impactó nuestra vida, como una amiga, un profesor, un familiar...
- Compartir lo que tienes en tu alacena con algún vecino que esté pasando necesidades.
- Sentarte a escuchar las historias de algún abuelo que desee hablar.



Hay una frase lema en mi vida que me recuerda que estoy en este mundo para servir y ayudar a otros, esta frase la leí en uno de los libros de la Biblia llamado Marcos, dice así: *“Porque el Hijo del Hombre no vino para ser servido, sino para servir...”* Marcos 10:45.

Si aprendemos a servir a otros, realmente empezaremos a experimentar una satisfacción dentro de nosotros mismos que nos hará sentir geniales.

4. Aprende a decir "no"

Debemos aprender a decir "no" cuando no queremos hacer algo, muchas veces decimos "sí", por vergüenza, temor o solo para quedar bien con los demás, pero en realidad no estamos siendo honestos con nosotros mismos y dentro de nosotros nos vamos a sentir incómodos con la decisión que tomamos y no vamos a disfrutar del momento.

Es importante ser firmes y aprender a decir "no" cuando realmente, no queremos comprometernos o participar de algo. Ese "no" no tiene que ser grosero, podemos ser amables al decir que "no" sin sentirnos culpables.



5. Renuévate

Todos necesitamos tiempo para nosotros mismos, para renovarnos y descansar, necesitamos un refugio que sea un lugar al que podamos escapar, donde podamos renovarnos, no necesita ser la cima de una montaña o la playa. Puede ser tu cuarto, el patio, un jardín o incluso el baño, un lugar para que puedas estar a solas.

Además de este lugar especial, hay muchas otras formas de renovarse y es mediante actividades como: el ejercicio, salir a caminar, correr, bailar, tocar un instrumento, escribir lo que sentimos. Todo esto ayudará a renovarnos y sentirnos mejor.

Hace unos años atrás tenía en mi casa un CD con música instrumental de sonidos de la naturaleza, me encantaba ponerlo en el equipo de sonido, apagar las luces, y sentarme en el sillón de la sala de la casa de mis papás a escucharlo, era mi escape perfecto y esto me ayudaba mucho y me traía mucha calma, definitivamente después de esto salía renovada, de hecho con solo recordarlo se me dibuja una sonrisa en la cara.



6. Aprovecha tus talentos



Puede ser que tu talento sea escribir, actuar, cantar, cocinar, hacer manualidades, jardinería o pintura, todos los talentos son maravillosos, son una forma de expresarnos.

Los talentos son un regalo que tenemos y lo mejor es poder usarlos para ponerlos al servicio de los demás.

Cuando usas tus talentos para hacer sentir bien a los demás, para hacer reír, para ayudar o para ser parte de alguna celebración especial, te sentirás súper bien contigo mismo.

7. Lee

La lectura es simplemente maravillosa, cuando leemos, nuestra mente se traslada y logramos sumergirnos entre las páginas, aprendemos, ampliamos nuestro vocabulario y estimulamos nuestro cerebro, leer nos permite olvidarnos de los problemas, y evitar situaciones de estrés. Personalmente leer me ha ayudado mucho a mejorar mi salud emocional, fortalecer mis relaciones con otras personas y hasta mi matrimonio, y por supuesto todo esto me hace sentirme mejor conmigo misma. ¡Así que a leer se ha dicho!



¡Espero que hayas disfrutado y aprendido con los tips de esta guía!
Si gustas puedes visitar mis servicios dando click aquí abajo:

[Dando click aquí puedes ver más de mis servicios](#)