

¿CÓMO CUIDAMOS NUESTROS VÍNCULOS AFECTIVOS?



AUTOCONOCIÉNDOME

Es importante saber con qué cosas y gustos me identifico, cómo enfrento ciertas situaciones y cuáles son los mecanismos de defensa que tengo para vivir a diario.

El reconocimiento de emociones y la regulación de nuestra conducta es primordial para mantener un equilibrio conmigo misma/o y con las/los demás personas que me rodean.



PASAR TIEMPO JUNTOS

Valorar el tiempo que se pasa con los seres queridos, ya sea en la hora de almuerzo, cena y/o once, conversar acerca de sus intereses, gustos, encontrar actividades que sean del interés de todas/os o de la mayoría de las/los integrantes de la familia y acordar un día para permitirse disfrutar.



AGRADECER

Agradecer es un acto de amor para el alma. Al comenzar el día, respirar y agradecer por tener la posibilidad de experimentar situaciones.

Al finalizar el día agradecer por todo el amor recibido.

Siempre desde el amor se logran las mejoras en cualquier aspecto de nuestra vida.

SI TE ENFOCAS EN LA GRATITUD DE LO QUE TIENES TRAERÁS ABUNDANCIA Y PROSPERIDAD A TU VIDA

COMUNICANDONOS DE MANERA ASERTIVA

El lenguaje crea realidades y se expresa por medio de palabras, tono de voz, gestos y actitud corporal.

Para conseguir mejoras en la comunicación debemos expresarnos de manera empática, identificando cómo me gustaría que me hablaran a mi y a su vez identificando cuáles son las personas con las cuáles hay que mejorar la comunicación (estilo de comunicación, emociones que surgen, temas a tratar, etc) para poder tener un diagnóstico personal e individual acerca de cómo me siento con las personas que me comunico a diario.

DEJAR DE IDENTIFICARNOS CON NUESTRA MENTE

En momentos de estrés y ansiedad la mente no para de funcionar, debemos aprender a controlarla y a utilizar sólo en momentos que sean útiles. Pensamientos negativos están basados en experiencias pasadas que por lo general no han sido positivas.

El PRESENTE es lo que tenemos ahora. Cada vez que tenga pensamientos negativos o de autoboicot, realizar tres respiraciones para enfocarse en el ahora, que es dónde todo está bien.

