

Cuando te duele algo (la cabeza, el estómago) vas al botiquín y tomas algo

Cuando te duele el alma ¿Qué haces? ¿Vas al frigorífico o al armario de las galletas u otras “chuches”?

¿Qué otras cosas podrías hacer?

Cuando detectas que tu autoestima está en su punto de descenso, cuando sientas que la ansiedad te “controla” echa mano de alguna de estas técnicas:

- Ponte en movimiento
- Escucha esa canción que te levanta el ánimo; muévete a tu ritmo
- Respira durante tres minutos con inhalaciones cortas por la nariz y exhalaciones cortas por la boca;
- Haz ejercicios físicos cortos con un inicio y un final claro y preciso

Añade tus propias opciones. Crea tu propio botiquín emocional

Tu cajita de remedios para el corazón. Puedes hacerla físicamente. Puedes poner cosas que te alegran y nutren tu alma. Algunas ideas:

- Canciones que te gustan (listado) y las buscas en YouTube
- Infusiones que te calman
- Algún dulce pequeño de calidad
- Un libro con mensajes inspiradores.
- Una libreta con frases que te motiven, que puedes ir creando Tu.
- Algún recuerdo de tu infancia
- Un librito de mándalas para colorear
- El remedio “Rescue” de Flores de Bach. Esta en gotas, crema, chicles
- Aceites esenciales (lavanda, salvia, valeriana...)

