

TEMA 7:**El autoconocimiento y la relajación, herramientas fundamentales en el bienestar.**

Como has podido comprobar la mejor manera de prevenir y afrontar el estrés es conocernos mejor y sobre todo ser sinceros y sinceras con nosotros mismos, lo que ocurre es que no siempre se nos ha educado para ello.

En muchas ocasiones se nos ha dicho que debemos ser fuertes y asumir todo lo que “nos venga” y ese es un buen consejo siempre que sepamos cómo hacerlo, hasta dónde podemos llegar, cuándo parar y a quién pedir ayuda en caso necesario.

El autoconocimiento comienza como ya hemos dicho en numerosas ocasiones, por el análisis de nuestras necesidades más vitales, más íntimas. Si no tenemos claro lo que queremos y hacia dónde queremos dirigirnos difícilmente podremos manejar nuestra vida.

En este tema vamos a comenzar por observar cómo está nuestro cuerpo y cómo nuestra mente.

Comienza observando cómo estás en este momento, repasa todo tu cuerpo:

- A2 Comienza por los pies y las manos, comprueba el nivel de tensión que tienes en cada uno de tus miembros, es fácil, si no lo has hecho nunca haz un estiramiento como cuando los bebés de desperezan y suelta tus manos y tus pies, tus brazos y piernas, observa lo que ocurre.
- A2 Céntrate luego en el tronco, revisa cada parte de tu tronco, tanto los músculos como tus órganos internos, comprueba cómo está la espalda, el glúteo, el abdomen, el pecho, si lo necesitas vuelve a estirarte de nuevo y observa la diferencia. Observa tu respiración, analiza si al inspirar se hincha la parte del pecho la parte del abdomen o si puedes hacer una respiración completa. No te olvides del corazón, escucha sus latidos. Por último siente tu aparato digestivo, tu estómago y sobre todo tu vientre, observa su movimiento y su estado.
- A2 Vamos a acabar con la parte del cuello, la garganta y la cabeza. Es fácil que notes la tensión en el cuello, la garganta, la mandíbula, la lengua, los ojos. Fíjate en cómo están siente las contracturas que puedas tener e incluso los dolores que ello te provoca.

Paneque | Catalán s | c

Una vez que hemos tomado conciencia de nuestro cuerpo vamos a intentar detectar cuáles son los pensamientos que nos bloquean en situaciones de tensión, para ello:

- A2 Colócate en una postura cómoda y repasa mentalmente alguna situación que te haya hecho sentirte mal, analiza qué pasó, intenta mirarla como si de una película se tratara.
- A2 Ahora procura concretar lo que pensaste en cada momento, y cómo tus pensamientos hacían que determinadas partes de tu cuerpo se endurecieran.
- A2 Por último y quizás lo más difícil, cambia los pensamientos que te produjeron malestar y sustitúyelos por otros que tengan un carácter positivo y diferente. Visualiza cómo te hubieras sentido en ese momento.

Los pasos anteriores son el trabajo previo a realizar para aprender a relajarnos y a controlar esos momentos que nos van desgastando poco a poco.

Es muy importante que aprendas a respirar, no olvides que la respiración es la base de nuestra vida física, los pulmones cogen el oxígeno que necesita nuestro cuerpo y la sangre se encarga de repartirlo para que todo nuestro organismo funcione a la perfección. Por eso debemos pararnos y realizar ejercicios regulares de respiración que mejoren nuestra calidad de vida.

En este sentido la risa es muy beneficiosa, también lo es el ejercicio físico regular, dedicar tiempo suficiente al descanso, la siesta, el aseo y el cuidado personal, los momentos de ocio, así como, procurarnos momentos de soledad y tranquilidad en los que dedicarnos a nosotros mismos una sonrisa. Pero nada de eso sirve si no cambiamos de pensamiento y comenzamos a pensar que las cosas pueden ir más despacio y mejor, depende de nosotros y nosotras vivir de una manera u otra.

Resulta muy enriquecedor observar cómo en situaciones similares de precariedad o dificultad hay personas que crecen y encuentran su bienestar personal y cómo ante las mismas circunstancias, otras personas se viene abajo y no salen del círculo de las lamentaciones. ¿A qué grupo quieres pertenecer?

Como **actividad final**, te propongo que elabores tu plan de relajación y bienestar, de tal manera que cada día dispongas al menos de media hora para ti, para desconectar y relajarte, en poco tiempo sentirás los beneficios de esta sana costumbre.

Paneque | Catalán s | c

Notas: