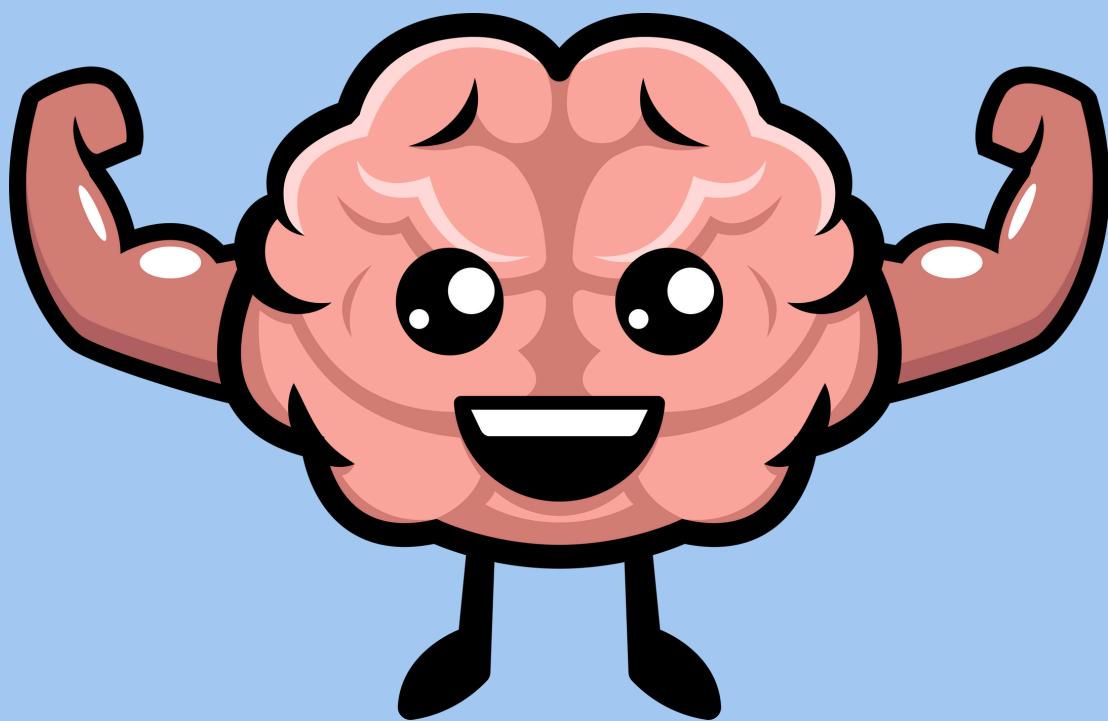


# 5 Técnicas de Autocuidados Psico-emocionales

*Pequeñas prácticas para cuidar tu mente cada día*



Carlos Postigo

**¡Vamos al grano!**

**Lo primero.**

**¿Qué es eso del autocuidado?**

**Pues mira.**

**¿No intentas cuidar tu salud queriendo comer bien, haciendo algo de ejercicio, durmiendo lo mejor posible y acudiendo al médico cuando te duele algo?**

**Pues lo mismo con la mente.**

**Sólo que un poco diferente.**

**Aquí.**

**Los alimentos que comemos son imágenes, palabras, recuerdos... todo eso con lo que alimentamos nuestra mente.**

**El ejercicio no es tan físico, pero también requiere esfuerzo y constancia.**

**Los hábitos de sueño no se reducen a tener buenas digestiones.**

**Y cuando no nos sentimos bien emocionalmente, acudimos al psicólogo o, también cuando es necesario, al psiquiatra.**

**Y para conseguir tener la mejor Salud Mental posible, te quiero compartir 5 técnicas que si las pones en marcha, lo vas a flipar por cómo te vas a ir sintiendo de lo potentes que son.**

**Venga.**

**¡Empezamos!**

*Cuidar tu mente también es autocuidado*

**Carlos Postigo**

**Estas son las 5 técnicas que te  
harán sentirte genial ✨**

**Respira**

**Camina**

**Siente**

**Sabes**

**Aprende**

# 1. Respira



**Venga, la primera.**

**Para mí, con esta bastaría, ¡fíjate lo bestial que puede ser!**

**Seguro que te va a parecer sencilla... y ¡realmente lo es!**

**Pero es muy potente.**

**Sólo tienes que aplicarla con constancia todos los días y verás cómo lo notas.**

**Palabra.**

**Te explico.**

## CÓMO SE HACE

**Siéntate en una silla.**

**Mejor que tumbada.**

**¿Por qué?**

**Pues porque te puedes quedar dormida y no tendría los mismos efectos, ¿me explico?**

**Venga.**

**Pon la espalda recta.**

**Cierra los ojos.**

**Toma la mayor cantidad de oxígeno posible (tampoco te pases queriendo reventar los pulmones, ¿ok?)**

**Y aquí viene el truco.**

**Suelta el aire lentamente, lo más lentamente posible que puedas.**

**Ya.**

**Sin necesidad de contar.**

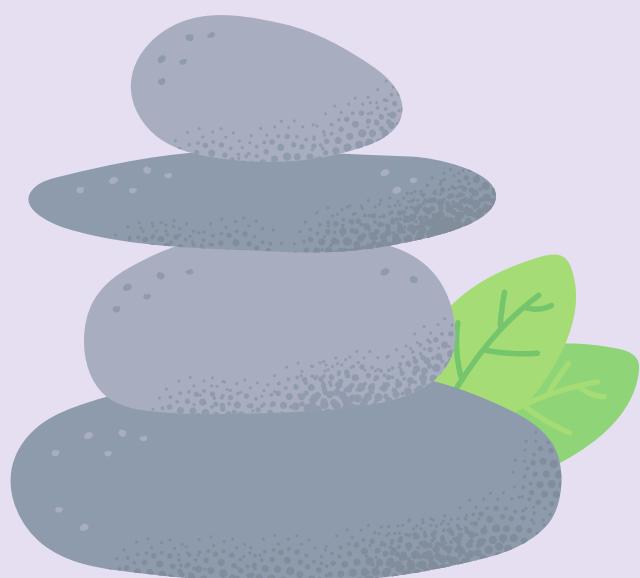
**Repítelo durante 2 minutos.**

**Así todos los días.**

**Te parecerá una tontería pero te ayuda a:**

- Calmarte
- Reducir la rumiación mental
- Centrar la mente
- Tomar contacto contigo misma

**Y unos cuantos más, pero eso prefiero que los experimentes tú y me comentes.**



## 2. Camina



**Sí.**

**Así, sin más.**

**Esta técnica también es muy sencilla.**

**Es gratis.**

**No requieres equipo.**

**Bueno, sí, tus piernas.**

**Y poco más.**

**No, el tiempo no es una excusa.**

**En Burgos también se sale a pasear en invierno.**

## CÓMO SE HACE

**Sal a andar.**

**Ni a correr ni a meditar sobre el fin de la  
existencia mientras admirás el movimiento de  
las hojas flotando en el aire.**

**Anda a un ritmo amable.**

**Eso sí.**

**Condiciones.**

**Sin mascotas.**

**Sin familiares ni amigas.**

**Durante una hora u hora y media.**

**Y**

**Aquí viene lo difícil, la pega, el obstáculo, el  
mayor impedimento.**

Carlos Postigo

**Sin móvil.**

**Sí.**

**Sin móvil.**

**Vale, lo puedes llevar, pero guardado en el bolsillo del pantalón.**

**Nada de auriculares, ni música, ni podcasts, ni nada.**

**De verdad.**

**Vas a alucinar de lo bien que sienta.**

**Ya me dirás.**

**Sin móvil. Sin auriculares. Sin excusas 😊**



# 3. Siente



**Esta es la leche.**

**De verdad.**

**Al principio te va a poder costar un poco poner en marcha.**

**Pero merece la pena.**

**Es de lo más simple, sencilla e intuitiva.**

**Pero nunca caemos en usarla.**

**Te la explico.**

**Verás cómo te preguntas por qué nunca antes la habías usado.**

## CÓMO SE HACE

Pues mira.

De vez en cuando.

A lo largo del día.

Pregúntate.

¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?

Sí, así de sencillo.

Ponte una alarma si quieras en el móvil (que no te pille paseando, claro)

Y cuando suene te preguntas.

¿Qué estoy sintiendo?

Simple, ¿no?

**Esto va a hacer que conectes contigo misma.**

**Conociendo tus emociones y sentimientos de ese momento.**

**No sólo te va ayudar a entender porqué estás actuando como lo estás haciendo.**

**Sino que también va a hacer que estés más atenta.**

**Saliendo del automático.**

**¿Qué te parece?**

**Ya me dirás.**



**Carlos Postigo**

# 4. Aprende



**Esta quizás sea la más complicada.**

**Lo reconozco.**

**Pero bien utilizada.**

**¡Es la caña!**

**De verdad.**

**Te da la vuelta a la forma de ver las cosas.**

**Y de cómo te hacen sentir las cosas negativas.**

## CÓMO SE HACE

Pues te explico.

Consiste en sacar un aprendizaje de cualquier situación que nos haga sentir mal.

Sí.

Parece sencillo pero es difícil.

¿Por qué?

Pues porque estas situaciones nos suelen generar tristeza, cabreo, frustración...

Muchos emociones chungas y no tenemos cuerpo de ver nada de otra forma.

Pero puedes intentarlo.

De verdad.

**Puede sonar algo Flower Power pero, ya que no puedes retroceder en el tiempo para cambiar los sucedido, pues por qué no quedarnos con el aprendizaje, ¿no crees?**

**Se te ha roto el coche... puedes coger experiencia en seguros.**

**Un compañero de trabajo se ha apropiado de un mérito tuyo... puedes aprender a enfocarte más en tu pasión y disfrutar de tu trabajo sin tener en cuenta el resultado.**

**Un familiar cercano ha fallecido... puedes pensar en todo el tiempo que le has disfrutado.**

**¿No crees?**



**Carlos Postigo**

# 5. Sabes



**Y la última la vas a flipar.**

**A mí me la enseñó un compi en su día y me transformó la vida.**

**En realidad parece sencilla, pero es complicada de usar.**

**Si eres capaz de conseguirlo durante 24 horas seguidas, te regalo un jamón (de tofu aunque sea)**

**Eso sí, quiero pruebas; no me vale el “lo sé, te lo digo yo, estoy segura”.**

**No nos damos cuenta, pero estamos tan habituados que no vemos las veces que caemos.**

**Te explico.**

## CÓMO SE HACE

**La técnica consiste en no decir.**

**“NO SÉ”**

**Y ya.**

**No hay más complicación.**

**¿Por qué?**

**Pues porque el decir “NO SÉ” nos impide comprometernos y atrevernos.**

**Tenemos miedo a equivocarnos.**

**Y esta técnica hace frente a ese miedo.**

**Si te preguntan:**

**“¿Sabes cómo se va hasta la Puerta del Sol?”**

**Tú puedes responder “NO SÉ” o**

**Puedes contestar “En esta dirección y cuando cruce  
la segunda calle, pregunte”**

**En el primer caso tienes miedo a equivocarte,  
pensando que así evitas que la otra persona se  
pierda, suponiendo que esto le pueda molestar.**

**En el segundo te atreves, la otra persona te lo  
agradece y, en el peor de los casos, si te has  
equivocado, la otra persona se reirá acordándose de  
que realmente no lo sabías y punto.**

**¿Lo ves?**



**Carlos Postigo**

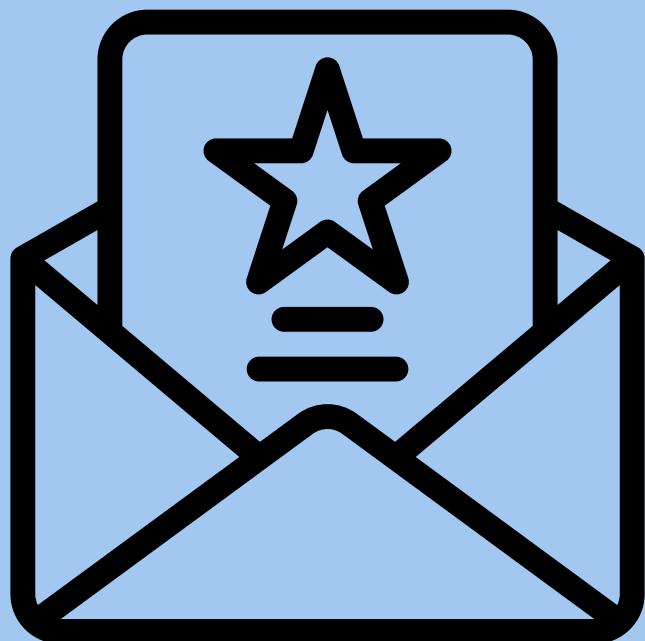
**“Lo importante no es conocer estas técnicas, sino practicarlas cada día”**



**Carlos Postigo**

**¿Te han gustado estas técnicas,  
no estás suscrito a mi Newsletter  
y quieres más autocuidados?**

**SUSCRÍBETE** 



Carlos Postigo