

YAIZA HELLWIG

Guía Gratuita de Autocuidado y Amor



www.tumarencalma.com



¡Bienvenid@ a tu camino hacia el bienestar!

La práctica del autocuidado y el amor propio es esencial para llevar una vida equilibrada y saludable. Sin embargo, muchas veces nos olvidamos de nosotros mismos, sumidos en las responsabilidades diarias. Esta guía está diseñada para ayudarte a reconectar contigo, para que te sientas más pleno, relajado y en armonía con tu cuerpo y mente.

¿Por qué es importante practicar el autocuidado?

- **Reducción del estrés:** El autocuidado ayuda a disminuir los niveles de ansiedad y estrés, promoviendo una mejor salud mental.
- **Mejora de la autoestima:** Al practicar el amor propio, aprenderás a aceptarte tal como eres, con tus virtudes y limitaciones.
- **Prevención de enfermedades:** Cuidarte a nivel físico y emocional puede ayudarte a prevenir enfermedades y a mantenerte en forma.
- **Mejor relación con los demás:** Cuando te cuidas a ti mismo/a, te conviertes en una persona más equilibrada, lo que mejora tus relaciones interpersonales.

Tu viaje hacia el bienestar comienza ahora.

El camino hacia el autocuidado y el amor propio no es algo que suceda de la noche a la mañana, pero con pequeños pasos cada día puedes empezar a construir una vida más plena y satisfactoria.

Con esta guía gratuita y empieza hoy mismo a transformar tu vida.

Yaiza

Founder, Tu Mar en Calma



¿Qué encontrarás en esta guía?



1) Introducción al Autocuidado y Amor Propio

- Qué son el autocuidado y el amor propio.
- Por qué son esenciales para tu bienestar físico y emocional.
- Beneficios de incorporar estas prácticas a tu vida.

2) Pasos para Practicar el Autocuidado Diario

- Cómo empezar a cuidarte cada día de manera sencilla y efectiva.
- Herramientas para mantener un equilibrio entre trabajo, descanso y actividades personales.

3) El Poder de las Rutinas de Bienestar

- Cómo estructurar tu día para incluir prácticas de autocuidado que fomenten el amor propio.
- Ejemplos de rutinas matutinas y nocturnas que nutren el cuerpo, la mente y el alma.

4) Ejercicios Prácticos para el Amor Propio

- Actividades diarias para mejorar la relación contigo mismo, como afirmaciones, journaling (escritura reflexiva) y meditación.
- Cómo establecer límites saludables con los demás y contigo mismo.

5) Autocuidado Emocional: Herramientas para el Alma

- Técnicas para gestionar el estrés, la ansiedad y las emociones negativas.
- Consejos para mejorar tu autoestima y confianza.

6) Alimentación y Movimiento para el Cuerpo

- La relación entre lo que comemos y cómo nos sentimos.
- Consejos sobre nutrición consciente y ejercicio físico que promueve la salud integral.

7) Recursos Adicionales y Seguimiento

- Libros, videos, aplicaciones y más para continuar tu viaje de autocuidado y amor propio.
- Cómo buscar ayuda profesional si lo necesitas (psicólogos, terapeutas, etc.).

Sobre mí

Soy Yaiza, y mi enfoque está centrado en acompañarte a mejorar tu bienestar integral desde una perspectiva sensible al trauma. Trabajo con un enfoque integrador, combinando herramientas de psicoterapia para tratar de manera profunda y eficaz problemas como la ansiedad, las dificultades relacionales y los problemas de autoestima. Con años de experiencia en la atención a adultos, mi misión es ayudarte a sanar, encontrar equilibrio y alcanzar una vida más plena y saludable, en la que puedas sentirte bien contigo mismo/a y con los demás.

Si estás buscando apoyo adicional o deseas profundizar en tu proceso de transformación, estaremos encantadas de ayudarte. Envíame un correo a yaiza@tumarencalma.com



¡Da el primer paso hoy hacia tu bienestar!

Reserva tu llamada de valoración conmigo para explorar cómo podemos apoyarte en tu camino de autocuidado y amor propio. Juntas, evaluaremos tus necesidades y te ayudaremos a encontrar el profesional adecuado para acompañarte en tu proceso. Haz tu reserva ahora y empieza a cuidar de ti como mereces.

Introducción al Autocuidado y Amor Propio

¿QUÉ SON EL AUTOCUIDADO Y EL AMOR PROPIO?

El autocuidado es la práctica de cuidar de uno mismo de manera consciente y deliberada, priorizando nuestras necesidades físicas, emocionales y mentales. El amor propio, por su parte, es el proceso de aceptarse, valorarse y respetarse, reconociendo tanto nuestras fortalezas como nuestras limitaciones. Ambos son fundamentales para mantenernos equilibrados y saludables, tanto a nivel físico como emocional.



¿POR QUÉ SON ESENCIALES PARA TU BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL?

El autocuidado y el amor propio son la base para una vida plena y satisfactoria. Nos permiten prevenir el agotamiento físico y emocional, reducir el estrés y mejorar nuestra autoestima. Al integrar estas prácticas en nuestra vida diaria, podemos lograr un bienestar duradero, manejando de manera más saludable las dificultades de la vida y desarrollando una relación más positiva con nosotros mismos.

BENEFICIOS DE INCORPORAR ESTAS PRÁCTICAS A TU VIDA:

- **Reducción del estrés:** El autocuidado permite disminuir los niveles de ansiedad y estrés, promoviendo una salud mental más equilibrada.
- **Mejora de la autoestima:** Al practicar el amor propio, fortalecemos nuestra autovaloración, aceptándonos tal como somos.
- **Prevención de enfermedades:** Cuidarnos a nivel físico y emocional ayuda a prevenir enfermedades y a mantener nuestro cuerpo y mente en buena forma.
- **Mejor relación con los demás:** Cuando nos cuidamos y nos valoramos, establecemos relaciones más saludables y auténticas con quienes nos rodean.

Pasos para Practicar el Autocuidado Diario

¿Cómo empezar a cuidarte cada día de manera sencilla y efectiva?

El autocuidado no requiere grandes cambios de un día para otro. Puedes comenzar con pequeños pasos que, a lo largo del tiempo, se convertirán en hábitos saludables. Aquí tienes algunos consejos para integrar el autocuidado en tu rutina diaria:

PASOS:

- ✓ **Prioriza el descanso:** Asegúrate de dormir entre 7 y 9 horas cada noche. El descanso adecuado es crucial para renovar cuerpo y mente.
- ✓ **Aliméntate conscientemente:** Opta por alimentos nutritivos y equilibrados que alimenten tu cuerpo y tu energía.
- ✓ **Haz ejercicio regularmente:** El movimiento no solo mejora tu salud física, sino también tu bienestar emocional. Encuentra una actividad que disfrutes.

Herramientas para mantener un equilibrio entre trabajo, descanso y actividades personales:

- ✓ **Organiza tu tiempo:** Usa una agenda o una aplicación para organizar tus tareas diarias. Asegúrate de incluir tiempo para el autocuidado, y no sobrecargues tu agenda con compromisos.
- ✓ **Establece límites claros:** Aprende a decir "no" cuando sea necesario, para evitar el agotamiento y proteger tu tiempo personal.
- ✓ **Practica la pausa consciente:** Durante el día, dedica unos minutos a desconectar, hacer una respiración profunda o estirarte.

El Poder de las Rutinas de Bienestar



¿Cómo estructurar tu día para incluir prácticas de autocuidado que fomenten el amor propio?

Las rutinas son poderosas porque te permiten establecer hábitos consistentes que nutren tu cuerpo, mente y alma. Crear una rutina de bienestar te ayuda a priorizar el autocuidado de manera automática.

Ejemplos de rutinas matutinas y nocturnas:

- **Rutina matutina:**
 - Despierta con tiempo suficiente para no apresurarte.
 - Practica una breve meditación o afirmaciones positivas.
 - Bebe un vaso de agua para hidratar tu cuerpo.
 - Realiza algún tipo de ejercicio ligero, como estiramientos o caminata.
 - Desayuna alimentos saludables y equilibrados.
 - Dedica unos minutos a planificar tu día, priorizando lo más importante.
- **Rutina nocturna:**
 - Apaga dispositivos electrónicos al menos 30 minutos antes de dormir.
 - Tómate un tiempo para leer, escribir en tu diario o hacer respiraciones profundas.
 - Practica un baño relajante o usa aceites esenciales para calmar la mente.
 - Establece una hora fija para dormir, asegurándote de descansar lo suficiente.

Ejercicios Prácticos para el Amor Propio



Actividades diarias para mejorar la relación contigo mismo:

- **Afirmaciones diarias:** Cada mañana, repite frases positivas sobre ti misma, como “Soy valiosa”, “Me acepto tal como soy” o “Merezco cuidar de mí”.
- **Journaling o escritura reflexiva:** Dedicar unos minutos a escribir tus pensamientos, emociones y gratitudes. Esto te ayuda a procesar lo que sientes y a conectar contigo misma.
- **Meditación o mindfulness:** Practica unos minutos de mindfulness para enfocarte en el presente, reduciendo la ansiedad y mejorando tu autoconciencia.

Cómo establecer límites saludables con los demás y contigo mismo:

Aprender a decir "no" es fundamental para proteger tu bienestar. Establecer límites claros te permite priorizar tus necesidades sin sentirte culpable. Recuerda que el autocuidado también implica cuidar tu energía emocional y mental.

Autocuidado Emocional: Herramientas para el Alma

1

Técnicas para gestionar el estrés, la ansiedad y las emociones negativas:

- **Respiración profunda:** Realiza respiraciones profundas y lentas para calmar tu sistema nervioso y reducir el estrés.
- **Mindfulness:** Practica la atención plena para estar en el presente y evitar quedarte atrapada en pensamientos negativos sobre el futuro.
- **Ejercicio físico:** El movimiento, como caminar o practicar yoga, libera endorfinas y ayuda a reducir los niveles de ansiedad.

2

Consejos para mejorar tu autoestima y confianza:

- **Practica la autocompasión:** Sé amable contigo misma, especialmente cuando enfrentes dificultades o cometimientos.
- **Celebra tus logros:** Reconoce y celebra tanto los grandes como los pequeños logros, y permítete sentirte orgullosa de ti misma.



Alimentación y Movimiento para el Cuerpo



La relación entre lo que comemos y cómo nos sentimos:

La comida es una fuente clave de energía y bienestar. Una nutrición equilibrada influye directamente en nuestro estado de ánimo, energía y salud general.

- **Alimentos para el bienestar:** Incorpora alimentos frescos y nutritivos, como frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables, que favorezcan tu energía y salud mental.
- **Evita alimentos procesados:** Los alimentos ricos en azúcar y grasas trans pueden afectar negativamente tu energía y estado de ánimo.

Consejos sobre nutrición consciente y ejercicio físico que promueven la salud integral:

- **Come con conciencia:** Presta atención a lo que comes, disfrutando cada bocado y escuchando las señales de tu cuerpo sobre el hambre y la saciedad.
- **Encuentra una actividad que disfrutes:** El ejercicio no tiene que ser extenuante. Encuentra una actividad física que te guste, como bailar, nadar o caminar, y hazla de manera regular.

Recursos Adicionales y Seguimiento



Libros recomendados:

Lo bueno de tener un mal día - Anabel González
Hasta que te caigas bien - Elizabeth Clapés
Abrazo a tu niña interior - Marta Segrelles

Aplicaciones útiles:

Calm, para meditar y relajarte.
Headspace, para mindfulness y reducción del estrés.
MyFitnessPal, para llevar un control de tu nutrición y ejercicio.

¿Necesitas ayuda profesional?

Si sientes que el autocuidado y el amor propio requieren de un acompañamiento más profundo, no dudes en buscar apoyo profesional. Ya sea psicoterapia, coaching o nutrición, existen profesionales capacitados para ayudarte a mejorar tu bienestar integral.

“

*Tu viaje hacia el bienestar comienza ahora.
El camino hacia el autocuidado y el amor propio no es algo que suceda de la noche a la mañana, pero con pequeños pasos cada día, puedes empezar a construir una vida más plena y satisfactoria. Recuerda, lo más importante es comenzar hoy, y en cada paso, estarás un poco más cerca de vivir una vida más equilibrada y feliz.*



Testimonios



S.

Yaiza es increíble, no puedo estar más contenta con ella. Es una excelente profesional, súper cercana y siempre dispuesta a ayudar.

L.

Yaiza me acompañó durante una época difícil, ayudándome a ordenar mi mente, identificar mis problemas y pensamientos, y a saber lidiar con ello. Es una buena profesional que transmite mucha paz en sus sesiones.



A.

Había tratado anteriormente con otros psicólogos, grandes profesionales, pero Yaiza da una vuelta de tuerca más, su empatía, compromiso, saber hacer, gestión de sus conocimientos, las técnicas utilizadas.... Me ayudó mucho en una época muy dura de mi vida, la recomendé también a todas mis personas queridas, sencillamente para mí es la mejor.



FAQ'S

¿Por qué es importante practicar el autocuidado y el amor propio?

Son esenciales para mantener un equilibrio físico y emocional, reducir el estrés, mejorar la autoestima y prevenir enfermedades.

¿Cómo empiezo a implementar el autocuidado en mi rutina diaria?

Comienza con pequeños pasos, como practicar afirmaciones, hacer ejercicio o dedicar unos minutos a respirar profundamente cada día.

¿Cuánto tiempo debo dedicar al autocuidado cada día?

Con 10-15 minutos al día es suficiente para empezar. Lo importante es ser constante.

¿Qué puedo hacer si no tengo tiempo para practicar el autocuidado?

Puedes incorporar pequeños momentos de autocuidado a lo largo del día, como una pausa para respirar o un desayuno saludable.

¿El autocuidado incluye solo actividades físicas?

No. También incluye cuidar tu mente y emociones, como meditar, escribir o poner límites saludables.

FAQ's

¿El amor propio significa ser egoísta?

No. Practicar el amor propio te ayuda a estar en un mejor lugar para los demás sin descuidarte a ti misma.

¿Puedo practicar el autocuidado y el amor propio sin sentirme culpable?

Sí. Cuidarte es necesario para estar bien contigo misma y con los demás. No es egoísta, es esencial.

¿Qué hago si no veo resultados rápidos?

El cambio lleva tiempo. La clave es ser constante y paciente, celebrando cada paso hacia tu bienestar.

¿Qué tipo de ejercicio puedo hacer si soy principiante?

Comienza con actividades suaves como caminar, yoga o estiramientos. Elige lo que disfrutes y adapta a tu ritmo.

¿Qué hago si necesito ayuda emocional adicional?

Si sientes que necesitas apoyo más profundo, busca ayuda profesional. Podemos agendar una cita de valoración para guiarte.

FAQ'S

¿Cómo saber si mi relación conmigo misma está mejorando?

Al mejorar tu autoestima, establecer límites saludables y sentirte más tranquila y satisfecha con tu vida.

¿Puedo seguir los consejos si nunca he practicado el autocuidado?

¡Claro! Puedes comenzar poco a poco e ir adaptándolo a tus necesidades y ritmo.

¿Qué pasa si no tengo tiempo para hacer toda la rutina recomendada?

Adapta la rutina a tu tiempo. Lo importante es incorporar pequeños hábitos diarios que te nutran.

¿Es necesario hacer todo lo que está en la guía para obtener resultados?

No, no es necesario hacerlo todo. Lo importante es empezar con lo que sientas que más te beneficia y ser constante en esos hábitos.

¿Puedo hacer autocuidado si tengo un estilo de vida muy ajetreado?

Sí, puedes. El autocuidado no tiene que ser largo ni complicado. Se trata de incorporar momentos pequeños y significativos durante el día para ti misma.

¡Tu viaje hacia el bienestar comienza ahora!

Has dado un gran paso al descargar esta guía y aprender sobre autocuidado y amor propio. Ahora es el momento de tomar acción y llevar esos conocimientos a la práctica para transformar tu vida. Recuerda que el camino hacia el bienestar no tiene que ser un viaje solitario. Estoy aquí para acompañarte y guiarte en cada paso.

¿Te gustaría contar con el apoyo adecuado en tu proceso?

Si te has sentido identificada con alguna de las situaciones que mencionamos en esta guía, o si estás lista para dar un siguiente paso hacia un cambio real, te invito a agendar una llamada de valoración de 30 minutos conmigo. Juntas **exploraremos**:

- **Cómo mejorar tu bienestar integral** de forma personalizada.
- Qué **herramientas** y **prácticas** son las más efectivas para tu situación específica.
- Qué **profesional** es el adecuado para acompañarte en tu camino

No importa en qué punto estés, siempre es el momento adecuado para empezar. Tu bienestar merece ser una prioridad. Si sientes que necesitas apoyo, no dudes en dar el siguiente paso. Estoy aquí para acompañarte y ofrecerte las herramientas necesarias para que encuentres el equilibrio que buscas.

Yaiza



+34 655 026 899

www.tumarencalma.com

yaiza@tumarencalma.com

