

□ GUÍA DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL – Cacha Mind & Soul

🔑 ¿Para qué es esta guía?

Para cuando sientes que no sabes por dónde empezar, pero sí sabes que no quieres seguir igual.

Para cuando tu cuerpo está en piloto automático y tu mente está en guerra.

Para cuando el alma pide una pausa, pero el mundo te exige prisa.

1. Revisa lo básico (y no lo subestimes)

- ¿Dormiste más de seis horas anoche?
- ¿Comiste al menos dos veces hoy algo que no fuera solo pan, café o dulces?
- ¿Te bañaste, te cambiaste de ropa, respiraste profundo?
- ¿Has hablado con alguien que te quiere sin juzgarte?

□ Si lo básico falla, todo lo demás se cae. El autocuidado emocional no empieza con afirmaciones... empieza con un vaso de agua y algo de silencio.

2. Activa tu conciencia

Hazte esta pregunta:

“¿Qué estoy sintiendo en este momento sin juzgarlo ni querer cambiarlo?”

No te obligues a mejorar, solo a registrar. La validación es el primer paso de la regulación.

3. Rutina SOS (para días grises)

-  Escribe tres cosas que no puedes controlar. Luego rompe el papel.
 -  Escucha una canción que te devuelva fuerza (no una que te hunda más).
 -  Busca un estímulo que te reconecte con lo sensorial (olor, sabor, tacto).
 -  Apaga el celular por 30 minutos. Lo que no te respondiste tú, no lo va a responder un mensaje.
-

4. Criterios para rodearte mejor

- ¿Con esa persona te sientes más tú o más en deuda?
- ¿Te escucha o solo espera su turno para hablar?
- ¿Te hace sentir libre o te controla desde el miedo?

El autocuidado también se llama límite.

5. Cuidarte no es un lujo, es una decisión

No hace falta tener todo resuelto para empezar a cuidarte.

Tampoco necesitas motivación: necesitas un compromiso contigo, incluso cuando no tengas ganas.

Si todo se siente demasiado...

Pide ayuda. En **Cacha Mind & Soul** estamos para escucharte.

No necesitas estar al borde para pedir espacio.

La terapia no es el final. Es un punto de partida.