

Autocuidado

Este ejercicio tiene como finalidad **fomentar el autocuidado**, autorrespeto y el mimarnos a nosotros mismos.

Para ello comenzaremos haciendo un **listado de pequeñas cosas agradables que podemos hacer por nosotros mismos en el día a día**. Se trataría de cosas que impliquen **“mimarte”**, cuidarte y fomentar actividades **agradables o que te causen bienestar**.

Dedícale tiempo e intenta hacer la lista lo más larga que puedas. **No se trata de poner grandes cosas sino temas cotidianos**, si es posible **que impliquen acciones o experiencias** (no regalos materiales) por ejemplo: escuchar un disco que te gusta, ir al gimnasio (o algo que tenga que ver con cuidar tu salud), probar un nuevo peinado, pasear un rato por un parque, llamar a algún amigo para charlar, preparar un plato que te gusta, leer un rato.. ¿qué se te ocurre?.

Intenta que la lista sea bastante larga. Dedícale un día o dos sólo a elaborarla. Cuando tengas tu listado de «premios» crearemos el método para el sorteo: has de poner cada una de éstas actividades en un papelito que doblarás y pondrás en una cajita o frasco que te guste. Intenta dedicarle tiempo y hacerlo bonito y creativo (papelitos de colores, una cajita personalizada..etc)

Cuando lo tengas listo “empieza el sorteo”: **Cada día por la mañana debes sacar un papelito de la caja y darte el “premio” que te haya tocado.. así día a día hasta acabar todos los papelitos.** Pero ¡No los tires! porque luego puedes volver a empezar el “sorteo de premios diarios” y añadir otras cosas que se te ocurran