

Lección 2

¿Qué aportas?

Uno de los mejores regalos que les puedes dar a tus seres queridos es que tú estés bien. De esta manera te aseguras que ellos desarrollen las herramientas para poder lidiar con las diferentes situaciones de la vida. Esto aplica particularmente a nuestros hijos.

Seguramente ninguna madre mira a su recién nacido y piensa que se convertirá en asesino o drogadicto, porque queremos lo mejor para ellos. Sin embargo, a veces suceden cosas inesperadas y al no saber cómo interpretarlas tomamos decisiones desfavorables que afectan a nuestros seres queridos.

Hay estudios recientes que demuestran que el período de tiempo crucial son los dos primeros meses de vida de un bebé. En ese momento el recién nacido está interpretando sus alrededores y decidiendo si el mundo es un lugar seguro donde estará a salvo. Un recién nacido rodeado de personas estresadas y malhumoradas en un ambiente de caos y tensión sufrirá emocionalmente.

Por esto tu ritual de auto-cuidado no es egoísmo y no es opcional. Es uno de los aportes más importantes que estás haciendo a tu propia vida y para tus seres amados. Cuando tú te sientes bien entonces creas un ambiente de paz a tu alrededor.

En tu ritual de auto-cuidado asegúrate de incluir actividades que tomen en cuenta estos aspectos:

- Bienestar físico (ejercicio, nutrición)
- Espiritualidad (como lo hayas definido)
- Conexión contigo misma y auto-reflexión
- Conexión con personas que te inspiran
- Generosidad (hacia ti misma y hacia los demás)
- Regeneración física y mental