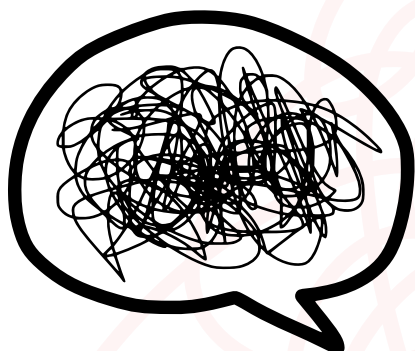
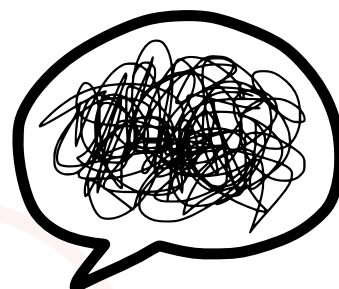


CONSEJOS PARA...

gestionar pensamientos negativos

En las actividades diarias que realizamos, podemos encontrarnos con pensamientos disfuncionales. Estos nos afectan negativamente y no tienen utilidad resolutive.

"Es egoísta cuidar de mí misma y atender mis necesidades"



"Ni quiero ni tengo que pedir ayuda para cuidar"

"Es mi obligación y tengo que ser capaz"

"La única y máxima responsable de la comodidad de la persona que cuido soy yo misma"

"Nadie va a cuidar tan atentamente como yo"



CONSEJOS PARA...

gestionar pensamientos negativos

Para enfrentar esos pensamientos intrusivos ten en cuenta que:

Una carga excesiva de responsabilidades es inasumible y muy perjudicial.

Sé consciente de las consecuencias del cuidado.

Cuidar de ti misma no es egoísta.

Permítete decir No.

Es natural necesitar apoyo para realizar estas tareas que requieren atención constante.

**Pide ayuda,
no es señal de debilidad.**



Puedes acudir a personas y recursos de tu entorno.

Permite participar a otros, no implica el abandono de tu ser querido.

El ejercicio físico y la meditación y el desarrollo de tus hobbies te ayudan a alejarte de estos pensamientos.

Busca momentos de desconexión.



Los diálogos que mantienes contigo misma también afectan a tu estado de ánimo y a tu salud. Trátate con respeto.

Sé amable contigo.

Para más información:

cudadanas@fundacionmujeres.es