

LA SALUD MENTAL

la tejemos entre todxs

FÓRMULAS PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL



Respiración lenta y profunda:

Evite perder la calma. Cada vez que sienta que una oleada de rabia, ira, desesperación, intranquilidad, impotencia o que algo similar se acerca o que ya está dentro de su cuerpo, **respire de manera lenta y profunda, y recuerde: "eso también pasará".**



Sonrisa:

Trabaje sus músculos de la cara. Si separa sus labios y además intenta argüelos un poco hacia arriba usted quedará con la **sonrisa más preciosa que se ha creado en este universo y sentirá una relajación placentera en su rostro.** Además comprará con ella a todo el que se le acerque y tenga ojos para ver.



Carcajada:

No desperdicie este arte milenario. **Exagere mostrando dientes, cordales y calzas o empastes dentales.** Sienta que sus abdominales se retuercen porque ya no puede más y apriete el "chacra secreto", porque es posible que sienta infinitos deseos de hacer pipí. Si sus problemas le agobian y esta maravillosa práctica se le dificulta, recuerde a alguien a quien haya visto practicarla.



Bla, bla, bla, con sentido:

Asegúrese de que sus palabras siempre sean más hermosas que el silencio. No diga nada de lo cual pueda arrepentirse después.



Automasaje con querer queriendo:

Amásese, apretújese, regodéese en sus propias manos, con caricias, palmadas, frotos, golpes suaves y delicados. **Es importante hacer un recorrido cartográfico por toda su corporalidad,** desde su cabeza de chorlito hasta su poderoso dedo gordo del pie.



Sueño terapéutico:

También llamada siesta. Tómese un descanso. Entre en sueño profundo a la hora menos adecuada. **Al abrir el ojo sentirá cómo sonrír su alma luego de un imprevisto pero bien improvisado y merecido descanso.**



Baile aunque no baile y cante aunque no cante:

Muévase libre y espontáneamente, **haga de cada día una danza, entone canciones, no solo en la ducha.** Trabajar el cuerpo y la voz le hará sentirse más libre y ágil.



Yoga reconectivo:

¡A estirar se dijo! **Haga cuanta pose de sirena encantada se le ocurra.** Descubra la divinidad de su cuerpo cuando es llevado a límites en los que siempre puede dar un poquito más.



Agua pasó por aquí...:

Tome agüita pa mantener mojaditas sus células. Así podrá estar, verse y sentirse más sano, saludable y hermoso. ¿Le parece poco?



Despacito muy despacito:

Elija muy bien de qué desea alimentarse. Antes de probar deléitese con los colores, los olores y con la distribución de los manjares en su plato. Y, ahora SÍ, manos a la obra... pero muy despacio.



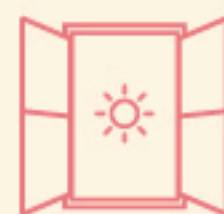
Paisaje:

Caminando ando. Todo vale: nubes, montañas, mares, ríos, lagos, desiertos, personas. **El plan es detenerse a mirar. Invéntese historias con lo que ve.** Imagine desde hace cuánto tiempo lo que ve está donde está. Diviértase inventando historias sobre las personas que pasan a su lado. Goce y ría dejando volar su imaginación.



Atardecer:

Del día a la noche. No tiene que hacer nada, **solo contemple cómo la luz del día se va desvaneciendo hasta convertirse en noche y luego fíjese si hay o no hay estrellas;** y si las hay, entienda que aun siendo noche siempre hay luz; y si no las hay conviértase usted en una de ellas y haga que la luz brille desde su interior.



Amanecer:

Inventario. **Apenas abra sus ojos haga un inventario de las cosas por las que puede agradecer al instante.** Estar dentro de una casa, tener una cama limpia y cómoda, disfrutar de agua caliente, el delicioso desayuno que le espera. Luego, abra la ventana y deléitese con el paisaje del cielo y de la tierra.



Enchufe cósmico:

Conéctese. **Imagine que todo el tiempo permanece conectado a un gran enchufe cósmico que le permite vivir en tiempo presente y conectarse siempre con usted y con los otros desde el amor.** Si no se desenchufa sentirá cómo se va convirtiendo en un ser con-sentido.



No escatime:

Ame con ganas. Sin condiciones ni restricciones. No quede nunca con el sabor de lo que hubiera podido hacer y no hizo. Entregue todo y ¡hasta más!