

El siguiente ejercicio te ayudará a reflexionar sobre aspectos relacionados con tu Autocuidado. Sigue las instrucciones y utiliza el “Círculo de control” que encontrarás abajo.

Instrucciones

1. Comienza anotando dentro del círculo naranja aquellos aspectos de tu Autocuidado (por ejemplo, la alimentación, el ejercicio físico, etc.) que consideras que están completamente bajo tu control, que consideras que dependen totalmente de ti.
2. A continuación, en la zona verde, anota aquellos aspectos relacionados con tu Autocuidado que no dependen al cien por cien de ti, pero en los que sí puedes influir, que si quisieras podrías modificar para tener mayor control sobre ellos, aunque ahora no sea así.
3. En las zonas de color celeste, anota aquellos aspectos de tu Autocuidado sobre los que consideras que no tienes ningún control.

Reflexión

Una vez completado el Círculo de control, puedes hacerte algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo ha sido la experiencia de realizar este ejercicio?
 - ¿De qué te has dado cuenta?
 - ¿Qué aspectos de tu Autocuidado consideras que dependen totalmente de ti?
 - ¿Qué aspectos de tu Autocuidado consideras que no dependen totalmente de ti?
 - ¿Qué aspectos de tu Autocuidado consideras que no dependen en absoluto de ti?
 - ¿Qué te gustaría cambiar de tu Autocuidado?
 - ¿Qué vas a hacer?