



RECOMENDACIONES

FdCATS PARA EL CONFINAMIENTO Y MÁS ALLÁ

Acepta y recicla emociones

Las gateras lo somos porque somos empáticas, podemos demostrar que además somos positivas. Tenemos una pérdida temporal de nuestras rutinas y nuestra libertad, pero también ganamos un tiempo (algo que siempre nos falta) para reinventarnos. Antes de enfadarte o de entristecerte demasiado respira dos veces y piensa si es útil. No niegues tus emociones, pero no alimentes las que te hacen daño. Súbete a la locomotora de la positividad.

Gestiona tus emociones hasta convertirte en una campeona:

Si hacemos CER para que no haya una superpoblación de criaturas que saturen el entorno e impida que haya comunidades felices y sanas ¿Por qué no hacemos CER con nuestros pensamientos negativos? Facilitemos los pensamientos positivos, alimentémoslos, hidratémoslos, recreémonos en su compañía. Y si alguno está malito y no lo podemos curar... no descartemos atención especializada.

Salidas

Limita al MÁXIMO las salidas. Cualquier experto puede explicarte mejor por qué se rompe la cadena de transmisión del COVID19 quedándose en casa. Ser solidaria ahora es también quedarse en casa, reorganizarse.

Lo poco gusta y lo mucho agota

Los primeros días tod@s teníamos hambre de información y nos cayó como un tsunami. Muchas de las confusiones vienen por compartir rumores, bulos, hipótesis sin contrastar y otras veces ganar un protagonismo consciente o inconsciente que mate el tiempo y emborrache los miedos. Dosifica y discrimina la información del ruido, si no corres maratones, no te comes media pastelería ni duermes 23 horas ¿Por qué estar enganchada al ruido tanto tiempo? Pocas fuentes y fiables.

Se creativa satisfaciendo necesidades

Si el confinamiento te impide desarrollar tu faceta altruista habitual busca algo nuevo y distinto que puedas hacer las iniciativas crecen tanto como el coronavirus

Aliméntate de certezas

Desde aquí sólo te pedimos que por mucho que te frustre, que te parezca que no va contigo o que te ahogas en casa esta es tu oportunidad para darte cuenta de que son creencias y que Tú, como cualquier otra persona, puedes incorporar creencias nuevas: en este caso certezas. Frustrarse es una opción no una obligación, esta pandemia va con todo el mundo y desgraciadamente la enfermedad sí que ahoga.

Identifica, limpia y mima tu vida social

Somos seres sociales hay gente que suma, hay gente que resta y hay gente maravillosa, que tal vez ya conoces, personas por descubrir. No te aisles, pero no adquieras compañía a cualquier precio. Relaciónate escuchando, poniendo cordura en las conversaciones y aportando con el ejemplo lo que aquí decimos y todo lo bueno que ya traes de serie.

La comunidad te necesita sana

Come, duerme y haz ejercicio adaptado mejor que nunca. Evita la comida ultraprocesada, las grasas transgénicas, el azúcar. Nuestros intestinos se moverán mejor si tomamos alimentos ricos en fibra y tendremos lo que necesitamos si comemos fruta, legumbres y verdura. Descubre nuevas recetas con pocos alimentos y grandes sabores. Duerme lo que toca y el día que te toque madrugar o recogerte tarde, porque es el de ir a la colonia, compénsalo. Las rutinas ayudan.

Organízate el día

Aquello que debes hacer si o si todos los días (lavarse, vestirse, comer bien, planificar para ser eficaces). Aquello que puedas hacer días alternos o cada tres días (como ir a cuidar de tu colonia). Aquello que hacías muy poco por falta de tiempo (seleccionar entre lo útil, lo inútil para ti, pero bueno para donar y lo que debe ir al contenedor de reciclaje) y aquello que no has hecho nunca y siempre deseaste hacer. Encajando elementos de estas cuatro categorías los días serán más enriquecedores que nunca.

Fórmate

Tenemos horas y horas de charlas de expertos disponibles en el canal de YouTube. También documentos que pueden hacerte mejor gatera.