The background features a decorative graphic consisting of three blue circles of varying sizes, each with a lighter blue inner ring. These circles are arranged vertically on the right side of the page. Two thin, light blue lines intersect at the top left and extend diagonally across the page, framing the text and the circles.

**17 CLAVES  
PRÁCTICAS  
PARA  
CUIDARTE  
Y CUIDAR  
MEJOR EN  
2014**



marian  
cestau

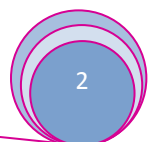
COACH PARA  
TU BIENESTAR

**17 CLAVES PRÁCTICAS PARA**  
**CUIDARTE Y CUIDAR MEJOR**  
**EN 2014**

[www.mariancestau.com](http://www.mariancestau.com)

Marian Cestau. Coach, Formadora y Facilitadora de Procesos de Cambio y Aprendizaje.

[www.mariancestau.com](http://www.mariancestau.com)



## **INTRODUCCIÓN**

### **PORQUE... "OTRA FORMA DE CUIDARTE Y DE CUIDAR ES POSIBLE"**

Este pequeño cuaderno titulado "**17 Claves Prácticas Para Cuidarte y Cuidar Mejor En 2014**" está escrito para ti, para que lo leas en este momento de tu vida y lo repases todas las veces que te haga falta. Deseo que sea una guía útil y te ayude a vivir tu propia vida de una forma más saludable, más placentera, más fácil y más feliz. Me gustaría que disfrutaras y aprendieras con él, además de practicar lo que leas y experimentar los beneficios que te puede aportar; así sabrás en qué medida te sirve o ayuda.

Es un regalo que te hago como agradecimiento a tu suscripción a mi Boletín y te invito a que tú también lo regales. Si te parece que puede ser útil también a otras personas, difúndelo o invítalas a que se suscriban a mi Boletín y así lo recibirán directamente en su correo electrónico.

Quizá no encuentres nada nuevo en estas líneas, pero puede que te hagan pensar un poco o te den alguna pauta para sentirte mejor de ahora en adelante.

Soy Marian Cestau y hace ya tiempo descubrí que una de mis mayores fuentes de felicidad es ayudar a las personas a disfrutar de una vida mejor, a ser más felices, más coherentes, a ser más conscientes, a tomar el control y el timón de sus

Marian Cestau. Coach, Formadora y Facilitadora de Procesos de Cambio y Aprendizaje.

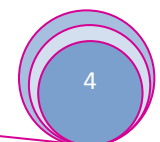
vidas. **¿Cómo?**: ayudándoles a descubrir que lo que pensamos y sentimos depende de nosotras mismas, de nosotros mismos, siendo cada quien responsable de lo que piensa y siente. Como nadie puede pensar ni sentir por otra persona, sólo nosotras o nosotros podemos hacer que nuestros pensamientos y sentimientos jueguen a nuestro favor. Es posible pensar y sentir de un modo que nos beneficie, que nos ayude, nos motive y nos haga sentir mejor. Cuando somos consecuentes y congruentes con lo que pensamos, sentimos y hacemos, obtenemos unos resultados mucho más satisfactorios, ya que actuamos según nuestros verdaderos pensamientos y sentimientos.

***"Soy responsable de mi pensar, sentir y actuar. Me guste o no, los culpables no existen"***, Elle Ferreira

Y esto precisamente es lo que yo quiero transmitir y enseñar a un grupo de personas muy especiales para mí: a todas aquellas que, por diferentes motivos, cuidan de alguna persona dependiente, enferma o con falta de autonomía. A todas las que, siendo familiares o no, tienen bajo su responsabilidad el cuidado y la atención de otras personas.

Soy cuidadora familiar desde hace 29 años y a lo largo de mi vida también he sido cuidadora profesional.

Después de mis años de experiencia y formación en diferentes áreas, creo firmemente que ***OTRA FORMA DE CUIDARSE Y DE CUIDAR ES***



## **POSIBLE y que EL AUTOCUIDADO ES IMPRESCINDIBLE PARA PODER DAR UNA ATENCIÓN DE CALIDAD A QUIEN LO NECESITE.**

### **Cuidarse y cuidar significa, entre otras muchas cosas:**

- ✓ Que siempre que sea posible es bueno **compartir el cuidado con otras personas de la familia** o mediante ayuda remunerada.
- ✓ Que hay que **estimular a la persona dependiente para que sea lo más autónoma posible.** No debemos hacer por ella nada que pueda hacer por sí misma.
- ✓ Que debemos **procurar mantener nuestro trabajo** aunque el cuidado de nuestro familiar nos ocupe todo el tiempo.
- ✓ Que es importante **mantener nuestras relaciones sociales y de amistad,** ya que necesitaremos el apoyo emocional de las personas que nos quieren.
- ✓ Que es necesario **reservar tiempo para uno mismo y una misma:** para poder hacer las cosas que nos gusta y que nos ayudan a relajarnos y distraernos.
- ✓ Que debemos cuidar mucho las relaciones en la vida familiar: nuestra relación de pareja y las relaciones con nuestros hijos e hijas. **El buen ambiente familiar es básico** cuando la familia tiene que asumir el cuidado de sus miembros.

# **17 CLAVES PARA CUIDARTE Y ASÍ PODER CUIDAR MEJOR**

---

## **1. PREGÚNTATE CADA DÍA: ¿QUÉ PUEDO HACER YO, HOY, PARA TENER UN BUEN DÍA, PARA MEJORARLO?**

Anota o escribe las respuestas y actúa según estas. Recuerda que **"Un día brillante depende más de tu actitud que del sol"**.

---

## **2. MÍRATE EN EL ESPEJO Y RECONOCE TUS CUALIDADES POSITIVAS**

Seguro que tienes muchas y aunque al principio te cueste reconocerlas, identifícalas y dítelas. También puedes escribirlas, así en cualquier momento podrás leerlas o recordarlas y, por supuesto, siempre añadir otras que vayas descubriendo.

---

## **3. ORGANIZA TU DÍA Y PLANIFICA TU TIEMPO**

- a. Dedicar un tiempo cada día para ti
  - b. Cuidar tu salud alimentándote adecuadamente y haciendo ejercicio físico
  - c. Distraer y enriquecer tu mente con algo que te guste
  - d. Haz ejercicios de relajación.
-

#### **4.VIGILA TUS MENSAJES O DIÁLOGO INTERIOR, AQUELLO QUE TE DICES DE TI MISMA, DE TI MISMO**

- a. Detente por un momento y observa cómo son tus pensamientos, observa qué es aquello que te dices; observa cómo es tu diálogo interno, cómo te hablas, qué te dices, qué mensajes te envías
- b. Evalúa cómo, en qué medida esos pensamientos que has identificado te ayudan a ser más feliz, te ayudan a sentirte mejor y aumentar tu bienestar, tu autoestima, tu felicidad y tu alegría
- c. Evalúa si, por el contrario, esos pensamientos te ayudan a estar más triste, si te llevan a sentir más frustración, o más desgana, soledad, más desmotivación. Analiza si te alejan de ese estado de bienestar y satisfacción
- d. Anota cuántos pensamientos reconoces que te ayudan y cuántos no... ¿De cuáles tienes más?, ¿qué peso tienen en ti?, ¿cómo te influyen en tu estado de ánimo?, ¿con qué frecuencia te los dices?, ¿qué quieres hacer con ellos?
- e. Escríbelos para tener más claridad

***"Ni tus peores enemigos pueden hacerte tanto daño como tus propios pensamientos"***, Buda.

***"La Persona más influenciable con la que hablarás todo el día eres Tú. Ten cuidado acerca de lo que te dices a ti mismo"***, Zig Ziglar

---

## **5. ELIMINA LAS QUEJAS. OCÚPATE EN LUGAR DE PRE-OCUPARTE. PIENSA EN LA SOLUCIÓN, NO EN EL PROBLEMA**

Céntrate en la solución en lugar de en el problema. La queja es la justificación de la falta de responsabilidad. Evita a las personas quejicas. Presta atención a tus grandes o pequeñas quejas y cambia tu actitud ante ellas. ¿Por qué será que las personas que más se quejan son a las que peor les va? ¿Sabes por qué ocurre esto? Porque aquello en lo que te enfocas y en lo que pones tu atención es lo que obtienes. Cuando te quejas atraes más motivos para seguir haciéndolo.

*Podemos elegir ver el lado negativo de nuestras situaciones y encontrar todos los motivos del mundo para sentirnos unas personas desgraciadas o, por el contrario, podemos elegir tener una actitud positiva y ver lo mejor de cada circunstancia.*

---

## **6. EXPRESA TUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS SIN TEMOR**

Tienes derecho a sentir y expresar tus sentimientos y también todas las emociones, tanto positivas como negativas, sin sentir por ello vergüenza, culpa ni remordimiento.

---

## **7. PIDE AYUDA DE FORMA CLARA Y ESPECÍFICA**



Expresa lo que quieres o necesitas concretamente, con amabilidad, subrayando la importancia que tiene para ti esta ayuda y agradeciéndosela a quien te la preste.

---

## **8.FÓRMATE. INFÓRMATE Y APRENDE SOBRE CÓMO CUIDARTE BIEN Y SOBRE CÓMO CUIDAR BIEN**

Si sientes que no sabes cómo afrontar los cambios que supone en tu vida cuidar de una persona dependiente o enferma, si sientes que estás triste, desmotivada, estresada, agotada... pide ayuda a profesionales, asociaciones o grupos de ayuda, a especialistas que hayan pasado por lo mismo que tú. Asiste a cursos, talleres, seminarios, webinarios, cursos on line, coaching privado.

Si no conoces sobre la enfermedad y cómo cuidar, pregunta, infórmate, pide consejo.

---

## **9.MANTÉN CONTACTO CON TUS FAMILIARES Y PERSONAS AMIGAS, VECINAS,...**

Evita el aislamiento. Sal a la calle, habla por teléfono, utiliza Internet, redes sociales... comparte tu tiempo con personas importantes para ti, que te estimulen y te den bienestar.

---

## **10. VIVE EL AQUÍ Y EL AHORA**

Sin aferrarte al pasado ni angustiarte por el futuro. El presente es lo único que existe, el pasado ya fue y el futuro está por venir.

Recuerda que **"La depresión es exceso de pasado y la ansiedad exceso de futuro. Vive el presente"**

---

## **11. ACEPTA QUE TÚ TAMBIÉN, como cualquier otra persona, TIENES TUS PROPIOS LÍMITES Y LIMITACIONES**

Acepta y practícalo. Da, haz hasta donde puedas y quieras. Di no cuando sientas que es no, y hazlo sin sentirte mal ni culpable.

---

## **12. RÍETE, MANTÉN EL HUMOR**

La risa tiene la función biológica de ayudar a mantener el bienestar físico y mental. La carcajada desencadena todo un proceso psicológico, neurológico y fisiológico cuyos efectos inciden sobre el sistema inmune. La risa reduce el estrés; alivia los síntomas de la depresión y la ansiedad; aumenta la memoria, el pensamiento creativo y la resolución de problemas; mejora las relaciones sociales y la interacción entre personas; aumenta la amigabilidad, la solidaridad y la colaboración.

---

## **13. DEJA QUE LA PERSONA A LA QUE CUIDAS HAGA TODO LO QUE PUEDA POR SÍ MISMA**

Potenciarás así su autonomía, su independencia en la medida de lo posible y su sentimiento de que hace lo que puede, de que puede hacer cosas todavía y que es capaz para determinadas tareas.

---

## 14. VIGILA CUÁL ES TU ACTITUD

Una buena actitud ante las diferentes circunstancias de cada día hace que el rumbo de tu vida sea sorprendentemente mejor. ¿Has pensado alguna vez qué habría pasado si tu actitud ante una determinada situación hubiera sido diferente? Muchas veces respondemos por costumbre o en automático a situaciones cotidianas. **"Las actitudes son más importantes que las aptitudes"** Winston Churchill. ¿Cómo es tu actitud?, ¿te ayuda a vivir mejor? Siéntete dueña de ti misma, dueño de ti mismo, sin permitir que las circunstancias te dominen. Esto te hará libre.

---

## 15. AGRADECE

Da valor a lo que forma parte de tu vida. La gratitud es una actitud, es sentir dicha por todo lo que tienes, por lo que eres y lo que no eres. Tenemos tanto por lo que agradecer: por respirar, por sentir, por poder ver el sol, por comer, por vivir... Cuando agradecemos por lo que tenemos nos enfocamos en tener más de lo que nos gusta y nuestra emoción es positiva.

**"Todo nuestro descontento por aquello de lo que carecemos procede de nuestra falta de gratitud por lo que tenemos"** Daniel Defoe

**"Sentir gratitud y no expresarla, es como envolver un regalo y no darlo"** William Arthur Ward

**"Al expresar gratitud por lo que tienes en la vida, aprendes a no dar las cosas por garantizadas"**  
Deepak Chopra

---

## **16. ACTÚA. HAZ ALGO DIFERENTE**

Si quieres que algo cambie, haz algo distinto... no esperes resultados diferentes haciendo siempre lo mismo. Actúa, muévete, haz que las cosas sucedan. Sé protagonista de tu propia vida. Atrévete. Confía. Actúa. Diseña y dirige tu vida.

**"El secreto del cambio es enfocar toda tu energía no en luchar contra lo viejo sino en construir lo nuevo"**, Sócrates

---

## **17. QUIÉRETE Y QUIÉRETE MUCHO**

¿Cómo está tu autoestima? Amarte a ti misma, a ti mismo es reconocerte tanto en las virtudes como en los defectos, aceptándote tal y como eres: identificar tus talentos, tus áreas de mejora, y tratarte con cariño siempre, sin juzgarte. Es también amar tu cuerpo y reconocer que está siempre a tu servicio permitiéndote hacer todo lo que haces. Tu cuerpo es la máquina más perfecta que existe y puesto que eres una persona única e irrepetible tu cuerpo también lo es. Cuando soportas malas experiencias y sobre todo si las mantienes en el tiempo, tu cuerpo lo siente y

enferma. Respetarlo y cuidarlo es un signo de buena autoestima y tu salud te lo agradecerá.

**"Es mucho más difícil juzgarse a sí mismo que a los demás. Si logras juzgarte bien a ti mismo, eres un verdadero sabio"**. Antoine de Saint-Exupéry, autor de *El Principito*

Todos los humanos tenemos algo que ofrecer a las personas que nos rodean y al mundo en general.

Yo quiero, con toda humildad, ofrecerte lo que creo que puede ayudarte a ser más feliz o por lo menos a plantearte que puedes ser más feliz.

Elige ser feliz en el día a día. Depende de ti. La felicidad es un estado del ser, es una forma de ver la vida y de transitar por ella.

✓ **¡¡CUIDA MIMÁNDOTE!!**

✓ **COMO NADIE PUEDE DAR LO QUE NO TIENE, TE PROPONGO:**

- **Valorarte para valorar**
- **Respetarte para respetar**
- **Aceptarte para aceptar**
- **Amarte para amar**

✓ **¿CÓMO ES POSIBLE CUIDAR BIEN SI NO NOS CUIDAMOS PRIMERO?**

✓ **¡¡CUÍDATE PARA CUIDAR!!**

Espero y es mi deseo de corazón, que este cuaderno te sirva y te anime a que pongas en práctica las claves que

Marian Cestau. Coach, Formadora y Facilitadora de Procesos de Cambio y Aprendizaje.

aquí te he descrito. Por supuesto no son las únicas pautas válidas que existen, y tal vez ni sean las mejores. Aún así, te animo a que las pruebes, las practiques e incorpores a tu vida diaria las que te hagan bien y sean útiles. Lo que es bueno para mí quizá no lo sea para ti. No me creas porque sí... **¡¡prueba, experimenta y aplica aquello que te ayude a vivir mejor!!**

**¡¡Haz todo lo que esté en tu mano para sentirte bien!!.**

Si quieres:

- saber más de mí y conocerme un poquito más
- preguntarme alguna duda que te haya surgido
- suscribirte a mi boletín
- probar de forma gratuita una de mis sesiones de coaching
- tener información acerca de mis talleres formativos
- leer lo que publico en mi blog
- informarte sobre los cursos on line que en breve voy a lanzar

puedes contactar conmigo a través de:

- [www.mariancestau.com](http://www.mariancestau.com)
- [contacto@mariancestau.com](mailto:contacto@mariancestau.com)
- facebook

**¡¡¡¡ TE RECIBIRÉ ENCANTADA!!!!**

**¡¡¡ MIL GRACIAS!!!**