

Qué hacer después de una recaída



Qué hacer ante las recaídas

No importa lo que hagamos en la vida, siempre tendremos tropiezos en el camino, que nos pueden hacer dudar.

En esta guía encontrarás 10 recomendaciones a implementar si sufres de una recaída.

1. Trátate con cariño

No olvides que eres la persona más importante en tu vida y, sin importar lo que pase, debes tratarte con cariño y evitar dejar que la culpabilidad tome control. No ha pasado nada, simplemente sigue adelante.

2. No busques la perfección, sino que la consistencia

Buscar la perfección no nos conduce al logro de los objetivos. Siempre hay baches en el camino y lo importante, es mantener el foco en tus objetivos y consistencia en el enfoque que has decidido seguir.

3. ¡No tires la toalla! Comienza de nuevo

Cuando somos niños, y estamos aprendiendo a caminar o a realizar alguna actividad nueva, nos caemos repetidas veces. Sin embargo, no nos damos por vencidos hasta lograr dar esos pasos que tanto ansiamos. Y, luego de unos días, ¡estamos corriendo! Si sufriste una recaída,

conéctate con la resiliencia del niño, levántate y continúa.

4. Aprende de tus recaídas

Las recaídas son una excelente oportunidad para aprender cómo te relacionas con tu medioambiente. Por lo tanto, cada vez que recaigas, registra el contexto en que se generaron las ansias y que te llevaron a recaer. Así podrás generar estrategias para evitar o minimizar la ansiedad. Por ejemplo, ¿cómo dormiste el día anterior? ¿Tuviste un día estresante?

5. Observa cómo reaccionas ante las recaídas

- ¿Afectó tu calidad de sueño?
- ¿Afectó tu capacidad cognitiva?
- ¿Afectó tu estado de ánimo?
- ¿Cambió tu tránsito intestinal?
- ¿Cómo afectó tu nivel de energía?

6. Registra los cambios que experimentaste

No olvides completar tu bitácora de autoevaluación diaria. Es una excelente fuente de información acerca de cómo te relacionas con el mundo, que te ayudará a entender el porqué de tus recaídas.

7. Revisa el qué y porqué de tu decisión que te llevó a realizar un cambio

Detente, respira y vuelve a comprometerte con tus objetivos y las razones que te llevaron a realizar un cambio en pos de tu salud, vitalidad y bienestar.

8. No hay a quién rendirle cuentas

No olvides que este es un desafío personal ¡por lo que no hay a quien rendirle cuentas! Simplemente, sigue adelante.

9. Crea un mantra o frase de poder solo para ti

Por si aún no te has dado cuenta, todos tenemos la capacidad de manifestar lo que pensamos. Si estamos constantemente culpándonos y pensando que no somos capaces de lograr nuestros objetivos, entonces eso es exactamente lo que sucede.

Pero sí nos comprometemos con nuestros objetivos y reafirmamos constantemente nuestro compromiso con ellos, las probabilidades de cumplirlos se hacen mucho más altas.

Una buena práctica es crear una frase de poder que te ayude a volver a tu centro y a disipar todas las dudas que pudiesen generarse.

Por ejemplo: Yo elijo llevar una alimentación basada en comida real, libre de productos

procesados, azúcar y exceso de carbohidratos refinados, que me permita recuperar mi vitalidad, salud y bienestar, recuperar mi peso y apoyarme a ser más feliz y más libre.

10. Aprovecha esta recaída, pues siempre caes hacia adelante

Cada vez que tenemos un tropiezo, caemos hacia adelante. Por lo tanto ¡Avanzamos! Sacúdete el polvo, aprende de tu experiencia, recuerda el compromiso que has establecido contigo mismo, y continúa.