



Zainduz programa
ZAINDU ZENRE BURUA



ZAINDU ZENRE BURUA

Autozainketa emozionalerako gidalerroak.

ZAINDUZ.

Zainduz programak autozainketarako eta aztura osasungarriak izateko zenbait gidalerro proposatu nahi dizkizue, zuon ongizate emozionalaren hobe beharrez.

AUTOZAINKETA EMOZIONALAK gure energia murrizarazten duten eguneroko tentsioa eta estresa bideratzen laguntzen digu.

IKASKETA PERTSONALA da; horregatik, nor bere erreminta-kutxa sortu beharko du: gidalerro batzuk beste batzuk baino baliagarriagoak izango zaizkigu.



ZAIHURU ZEUKE BURUA



DESKONEKTATU

Gar egun, teknologia eta gizarteko sareen bitartez, "informazio-bonbardaketa" bizi dugu,

TARTE BAT

Gomendagarria litzateke informazioa egunean batzuetan eskuratzea, eta ez egun osoan zehar. Adibidez gauean.

SAREAK

Sakelakoa itzaltzeak edo, besterik gabe, tiraderan gordetzeak kanpoaldearekin deskonektatzen lagunduko digu, eta horrek gure barrenarekin konektatzen eta GEURE BURUA ZAINTZEN.

ZAINDU ZURE BURUA

Gure OINARRIZKO BEHARRAK
berrikusten has gintezke, eta, behar
izanez gero, doitzen.

JAN

Goxo
eta ongi.

ATSEDEN

HARTU

Gure loa eta atsedena
zaintzea, ondasun
preziatuak dira.

ARIKETA

Mugi gorputza
egunero.

HARREMANAK

Zaindu
gure gizarte-sarea.

ZALETASUNAK

Gustuko ditugun
gauzak egitea
oinarrizkoa da.

ZAIWAN ZENRE BURUA

NORBERE ERRUTINA izateak gure ongizate emozionala hobetzen lagunduko digu. Eguneroko jarduna, gure beharrak eta zaletasunak oinarri sortuko dugu. AURRERA!





ZAIHNDU ZEURE BURUA

05

Egunero GEURE BURUARI
BEGIRATZEKO, entzuteko, nola
gauden eta zer behar dugun jakiteko
eta geure burua zaintzeko tartetxoa
hartzeak gure ongizatea hobetzen
lagunduko du.

Gure arreta geure barnera bideratu
behar dugu, GURE
AUTOZAINKETARAKO formulak
topatzeko.

ZAIHURU ZENURE

BURUA

Egoera ezberdinetan SENTITZEN DUGUN GUZTIA NORMALA DA: nahastea, beldurra, kezka, amorrua, tristura, gogorik eza... Emozio horietako bat bera ere ez dago gaizki. "Arraroa" litzateke ezer ez sentitzea. Emozio horiek dira barrena askatzeko eta gure prozesua balioztatzeko behar ditugun adierazpenak. Beraz, GEURE BURUARI SENTITZEN UTZIKO DIOGU, LIBRE IZATEN, SENTITZEKO ETA GURE EMOZIOAK ONARTZEKO.





GEURE GORPUTZA ZAINDU

Geure buruari begiratu eta entzun ondoren, egin diezaiogun oparia egunero gure GORPUTZARI: masajea, infusioa, lokuluxka, eguzkia hartu (energia hartzeko), paseatu, bainu lasaigarria...

GEURE GOGOAZAINDU

Geure buruari begiratu eta entzun ondoren, egin diezaiogun oparia egunero gure GOGOARI: irakurri, film bat ikusi, zerbait berria ikasi, gugan pentsatu...

ZAITINDU
BURUA

ZENRE BURUA

Egunero, tartea eskainiko diogu GEURE GIZARTE-SAREA sortu eta zaintzeari: ingurunea, familia, lagunak, auzokideak... solasaldi on batekin, bideo-deiekin, jarduerak elkarrekin eginez...

Gainera, gure EMOZIOAK konfiantzazko sarearekin PARTEKATZEAK tentsioa arintzen laguntzen du. Laguntza handia da, hala behar izanez gero. Aira ditzagun gure emozioak, aditzera emanaz. Elkar ukitu ezin dugun garaiotan... Maite ditugun pertsonekin BERSARKA DEK eta LAZTANEK antsietate-maila arintzen dute.

Ez daitezela falta!



ZAITZU



ZENRE BURUA

09

ZAIKIDU

Sentitzen ditugun EMOZIO guztiak gure gorputzean pilatzen dira, eta KORAPILOAK sortzen dituzte. Horiek askatzeko beste modu bat ARNASKETA da. Egunero arnasketa-ariaketak egiteko tarte hartzeak gure ezinegon emozionala arintzen lagunduko digu, gure pentsamendua "itzalita" eta gure gorputza sentitzeko aukera emanda.

Arnasketa-ariaketak nola egin ez badakigu, Interneteko bideoen bidez ikas dezakegu. Yoga eta meditazioa ere egin genitzake.

ZAINDU ZENRE BURUA

10

Pertsona batzuek beren aterpe eta ADIERAZPEN EMOZIONALERAKO kanala topatzen dute idazten, margotzen, dantzan, kantuan, musika jotzen, bideoak egiten, landareak zaintzen, josten...

AUTOZAINKETARAKO gidalerrorik onenak, batzuetan, ez dira gidetan ageri. Zenbaitetan, geure kabuz topatzen ditugu, ustekabean, munduarekin eta geure buruarekin bat egitea ahalbidetzen digun jarduera hori aurkitzen dugunean.

AUTOZAINKETA
EMOZIONALA



ZAIKETA ZERUKE

BURUA



Askotan, bazter uzten dugu geure zainketa emozionala, horri denbora eskaintzea berekoia delakoan. "Denera" iritsi nahi dugu, eta, horretarako, gure beharrak azkenak jartzen ditugu lehentasunen zerrendan. Garrantzitsua da AUTOZAINKETARI lehentasuna ematea.

Beharrezkoa da GURE DENBORAREN banaketa OREKATUA egitea:

- Gure AUTOZAINKETARAKO.
- Lana, ikasketak eta bestelakoak egiteko.
- Beste pertsona batzuentzat.

Gomendagarriena
ORAINALDIAN
pentsatzea da: hemen
eta orain. Beraz,
gaurko edo biharko
HELBURUAK jartzen
baditugu... izan
daitezela sinpleak eta
errazak. Eta, beti, nola
sentitzen garen aintzat
harturik. GEU GARA
GARRANTZITSUENA!

ZAIWOU ZEURE BURUA





HELBIDE ELECTRONIKOA

gizartezerbitzuak@leioa.net

TELEFONOA

649 52 98 74

HELBIDEA

SERVICIOS SOCIALES DE BASE
Iñaurratzaga kalea, 1