

What Kind of Self Care Do You Need?

by Katy Bishop and Kalima Young / Originally created for the FORCE Leadership Team

We all talk about the importance of self-care, but exactly what kind of self-care do you need? To focus in on what needs attention, take a few moments to feel around yourself from the inside out. Here are some common indicators that self-care may be needed, and a few suggestions to spark your intuition about what remedies will help.

BODY SCAN -- Are you hungry, dehydrated, achy, under-rested, sluggish, wired? Are you holding excess tension in your muscles (shoulders, jaw and butt are common sites to check)?

BODY CARE -- Eat protein and food that grew in the ground. Sleep, take a stretch break and/or brisk walk, wear fibers that feel good, moisturize.

Try This! -- Do a body blessing. Touch each part of your body and thank it for what it does for you. Especially concentrate on the parts you sometimes have mean or conflicted thoughts about.

MIND SCAN -- Are you distracted, dealing with racing or intrusive thoughts, having trouble concentrating, slow to find words, concentrating on the mountain of things undone or tunnel visioning the ugliness of injustice?

MIND CARE -- Do creative expression of any/every kind, read for pleasure, make a list of every detail in your head, take frequent work breaks, use the Pomodoro system (work feverishly for 20 minutes, rest for 10), look at pictures of beautiful places

Try This! -- Reset your brain by letting it rest while you color a mandala and listen to music that makes you feel serene.

HEART SCAN -- Are you moody, manic, weepy, numb, feeling heavy in your chest? Are your emotional and verbal responses defensive, avoidant, furious, are your feelings outsized to the question at hand?

HEART CARE -- Talk to a friend or a comrade, write journal-style for 15 minutes, repeat an affirmation (I am safe, I am loved, I am enough), watch a sad and tender movie to stimulate release, make something tangible like a cake or a craft to increase your sense of self-efficacy (ability to accomplish life tasks), make small promises to yourself and keep them, get hugs

Try This! -- Write a letter to a former self, tell your kiddo how awesome you turned out after all.

SPIRIT SCAN -- Are you depleted, pessimistic, feeling powerless, disembodied, not quite solid matter, disconnected from whatever word you use for The Bigness (God/Goddess/Creator/Nature/Spirit/The Force)? Are you having a hard time imagining a future where justice and healing are real?

SPIRIT CARE -- Trees. Get yourself to some trees STAT. Sing, pray, chant, breathe (in 4, hold 7, out 8 is a good breath to reset your cellular chemistry), worship, meditate, have loving sex, dance, talk with your ancestors, seek guidance from a Source you trust

Try This! -- Get quiet and comfy, breathe deep for several minutes. Place your hands on your heart. Imagine your heart beginning to glow, slowly opening like a flower, creating a warm pulse coming from the center of you. Let the pulse grow until you are surrounded by a bath of light like a force field around your body. Imagine the field holding you, cradling you like a child who needs comfort. Tell yourself who you are and name 5 spiritual gifts you have, talents you can offer that make you feel amazing about yourself. Rock yourself gently and breathe. When you are ready, let the image go and come back to your body here and now, knowing you are safe and loved. Drink some water and do a gentle stretch before rejoining your day already in progress.

Activities for Processing:

Dear Friends - Are you finding yourself feeling low, anxious, unable to process? Too many emotions resonating and not enough time? Here are some tips/perspectives that may help move the needle just a little forward towards feeling replenished.

1. WRITE A CHAOS LIST.

Ask yourself: If your world were perfect, utopian even - what would it look like? Examples: laundry would be done, house would be clean, dissertation would be written, mom would be alive, cat would be healthy. Write all of these things down - from the small, inconsequential things to the big, heart wrenching stuff. After you've purged it all on paper - start crossing off the things that you have NO CONTROL OVER AT ALL! You can't bring your mom back from the grave. You can't make your cat ten years younger BUT - you can do your laundry, balance your check book, check in on that friend you've been meaning to call. Control what you can - it makes things much more manageable.

2. STOP RUNNING BASES.

Scenario: an emotionally triggering thing has occurred, and you have to deal with it. You DON'T WANNA so you process logically what happened, say you forgive them/self/it and move on. Feel like an adult now, right? Guess what? It hasn't gone away. You ran bases - from home to first to second to third and back. You didn't linger on a plate. That will cause so many problems in the future. Here is what you do: spend 30 minutes a day for a week or month sitting in the muckety muck - the not so good places. Interrogate how it feels, what thoughts cross your mind, allow yourself to feel sad and take up space in that sadness. Allow others to comfort you. Don't run bases around your emotions or they will come back and bite at the most inopportune moments.

3. MOVE YOUR BODY.

Endorphins are good. Serotonin is sexy. Exercise generates both of them. Caring for your body is a revolutionary act - especially when your body is constantly being challenged. 30 minutes a day can do wonders for the mind. Here is quickie: when you wake up, lay in the bed and stretch each part of your body. Rotate your wrists and ankles in one direction, then the other. Pull your knees up to your chest, place your palms on each and rotate them in circles or back to back, caressing your lower back. Get out of bed and bend over. Touch your toes (inspect your manicure). Lace your palms around your ankles/calves - whatever you can touch. Stay there and breath. Small, simple stretching 30 minutes a day can loosen up even the most recalcitrant activist's tensions. Do what you can with your body - no matter where you are in your fitlife - your body is serving you. Work out because you love it - not because you hate it.

4. SHORE UP YOUR ART SPACES.

List the creative activities that move you and commit to doing them at least once a week. Art is simply ritual practice. Cooking is art. Writing is art. Facilitating is art. Moving your body is art. Speaking with intent not to harm is art. We are all artists - embrace it.

¿Qué tipo de autocuidado necesitas?

Por Kate Bishop y Kalima Young / Creado originalmente para el Equipo de Líderes de FORCE

Todxs hablamos sobre la importancia del autocuidado, pero ¿qué tipo de autocuidado necesitas exactamente? Para concentrarnos en lo que realmente te hace falta, tómate unos minutos para sentir tu alrededor, desde adentro hacia afuera. Aquí hay algunos indicadores comunes de que necesitas autocuidado, y algunas sugerencias para despertar tu intuición sobre qué remedios pueden ayudarte.

EXAMINA TU CUERPO -- ¿tienes hambre, dolor, falta de descanso, letargo, estás deshidratadx? ¿Tienes tensión excesiva en los músculos (los hombros, la mandíbula y las nalgas son sitios comunes)?

CUIDADO DEL CUERPO -- come proteínas y alimentos que crecen en el suelo. Duerme, toma un descanso para estirarte y/o camina despacio, usa ropa que se sientan bien, mantén tu cuerpo humectado.

¡Prueba esto! -- haz una bendición del cuerpo. Toca cada parte de tu cuerpo y agrádecele por lo que hace por ti. Especialmente, concéntrate en las partes sobre las que a veces tienes pensamientos malos o conflictivos.

EXAMINA TU MENTE -- ¿está distraídx, lidiando con pensamientos intrusivos, tienes problemas para concentrarte, te cuesta encontrar palabras, te enfocas solo en las cosas que no has hecho o en las injusticias que hay en el mundo?

CUIDADO DE LA MENTE -- haz actividades creativas de cualquier tipo, lee por placer, haz una lista de todas las cosas que estás pensando, toma descansos frecuentes en el trabajo, usa el sistema Pomodoro (trabaja arduamente durante 20 minutos, descansa durante 10), mira fotos de lugares hermosos.

¡Prueba esto! -- reinicia tu cerebro dejándolo descansar mientras coloreas un mandala y escuchas música que te hace sentir tranquilx.

EXAMINA TU CORAZÓN -- ¿estás malhumoradx, maníacx, llorosx, entumecidx, sientes presión en el pecho? ¿tus respuestas emocionales y verbales son defensivas, evasivas, furiosas y tus sentimientos son demasiado intensos?

CUIDADO DEL CORAZÓN -- habla con un/a amigx o compañerx, escribe durante 15 minutos como si fuera tu diario, repite una afirmación (estoy a salvo, soy amadx, soy suficiente), mira una película triste y tierna para soltar tus emociones, haz algo tangible como un pastel o algo que te ayude a sentirte eficiente (capacidad para realizar tareas de la vida), haz pequeñas promesas para ti mismx y cúmplelas, pide abrazos.

¡Prueba esto! -- escribe una carta a tu yo del pasado, cuéntale a tu hijx lo increíble que resultaste después de todo.

EXAMINA TU ESPÍRITU -- ¿estás agotadax, pesimista, sintiéndote impotente, fuera de tu cuerpo, desconectadx de cualquier palabra que uses para referirte a tu Ser Superior (Dios/Diosa/Creador/Naturaleza/Espíritu/La Fuerza)? ¿Tienes dificultades para imaginar un futuro donde la justicia y la sanación sean reales?

CUIDADO DEL ESPÍRITU -- Árboles. Acércate a unos árboles. Canta, reza, respira (inhala cuatro veces, sostén siete, exhala ocho. Es una buena respiración para restablecer tu química celular), medita, ten sexo amoroso, baila, habla con tus antepasadxs, busca orientación en tu Poder Superior.

¡Prueba esto! -- guarda silencio y ponte cómodx. Respira profundo durante varios minutos. Coloca tus manos sobre tu corazón mientras imaginas que comienza a brillar, abriéndose lentamente como una flor, creando un latido cálido que viene desde tu centro. Deja que el latido crezca hasta que estés rodeadx por un rayo de luz como si fuera un campo de fuerza alrededor de tu cuerpo. Imagina que el campo te sostiene y te acuna como un/a niñx que necesita consuelo. Repítete a ti mismx quién eres y nombra los cinco dones espirituales y talentos que tienes y que te hacen sentir bien sobre ti mismx. Arrúllate suavemente y respira. Cuando estés listx, deje que la imagen vaya y regrese a tu cuerpo aquí y ahora, sabiendo que estás a salvo y eres amadx. Bebe un poco de agua y haz un estiramiento suave antes de volver a tu rutina diaria.

Actividades para procesar tus emociones:

Queridxs amigxs: ¿se están sintiendo desanimadxs, ansiosxs, incapaces de procesar lo que sienten? ¿Tienen demasiadas emociones intensas y poco tiempo para procesarlas? Éstos son algunos consejos/ideas que pueden ayudarles a sentirte mejor.

1. ESCRIBE UNA LISTA DEL CAOS.

Escribe una lista del caos. Pregúntate a ti mismx: si tu mundo fuera perfecto, incluso utópico, ¿cómo sería? Ejemplos: la casa estaría limpia, la ropa lavada, terminaría mi tesis, mi mamá estaría viva, mi gato estaría sano. Escribe todas estas cosas, desde las cosas pequeñas e intrascendentes hasta las cosas grandes y desgarradoras. Después de poner todo en papel, comienza a tachar las cosas que NO PUEDES CONTROLAR. No puedes traer a tu madre de regreso de la tumba. No puede hacer que tu gato sea diez años más joven, PERO, puedes lavar la ropa, puedes llamar a ese amigo al que has querido buscar hace tiempo. Controlar lo que puedas hace que las cosas sean mucho más manejables.

2. DEJA DE EVADIR TUS EMOCIONES.

Escenario: ha ocurrido algo que te detonó muchas emociones y tienes que lidiar con ellas. NO QUIERES HACERLO así que decides racionalizar lo sucedido. Dices que les perdonas/ te perdonas a ti mismx y sigues adelante. ¿Adivina qué? Tus emociones siguen ahí. Sin embargo, tu evadiste todas las emociones y sentimientos lo cual te causará muchos problemas en el futuro. Esto es lo que puedes hacer: pasa 30 minutos al día, durante una semana o un mes, sintiendo las cosas que no quieres. Pregúntate: ¿qué sientes?, ¿qué pensamientos pasan por tu mente? Permítete sentirte triste y deja que otras personas te consuelen. No evadas tus emociones o ellas volverán en los momentos más inoportunos.

3. MUEVE TU CUERPO.

Las endorfinas son buenas. La serotonina es sexy. El ejercicio produce ambas cosas. Cuidar tu cuerpo es un acto revolucionario, especialmente cuando tu cuerpo está luchando constantemente. Treinta minutos al día pueden hacer maravillas para la mente. Aquí un ejemplo rápido: cuando te despiertes, acuéstate en la cama y estira cada parte de tu cuerpo. Gira las muñecas y los tobillos en una dirección, luego en la otra. Sube las rodillas hasta el pecho, junta las palmas de las manos y haz círculos. Levántate de la cama y agáchate. Toca los dedos de los pies (revisa tu manicura). Coloca las palmas de las manos alrededor de tus tobillos/pantorrillas, lo que alcances a tocar. Quédate allí y respira. Estiramientos cortos y simples, durante 30 minutos al día, pueden relajar incluso las tensiones de lxs activistas más intensxs. Haz lo que puedas con tu cuerpo, no importa cual sea tu condición física. Tu cuerpo está a tu servicio. Haz ejercicio porque lo amas, no porque lo odias.

4. DEDICA TIEMPO AL ARTE

Enumera las actividades creativas que te gustan y comprométete a realizarlas al menos una vez a la semana. El arte es, simplemente, un ritual. Cocinar es arte. Escribir es arte. Enseñar es arte. Mover tu cuerpo es arte. Hablar con la intención de no causar daño es el arte. Todxs somos artistas - acéptalo.