

HOW TO SUPPORT

YOUR WELLNESS USING AN INDIGENOUS APPROACH

PROVIDED BY:



Indigenous Circle of Wellness
Individual, Couple, Family Counseling

MENTAL

CONNECT WITH CREATOR, OUR ANCESTORS, RELATIONS & OURSELVES

- Pray and give thanks for each breath, for each lesson and all of our relations
- Recognize it is ok to feel your emotions considered "negative" such as anger, sadness and grief
- Allow ourselves to accept it is ok to not be happy all of the time
- Recognizing productivity does not equal our worth
- Asking ourselves, "Have you met your basic needs? Did you eat or take a break?"
- Reflect on how we can honor our relatives

CONNECTING TO OUR BODIES & THE LAND

- Safely visiting the ocean & hiking spots
- Harvesting and wrapping sage
- Rising early and setting daily goals
- Walking and running to reflect or pray
- Practicing mindful breathing/meditation
- Use what we have to plant medicines & foods
- Journaling, writing poetry and songs
- Creating art, painting
- Focusing on good energy through beadwork
- Working out using the old school, tried and true routines using the gifts we have



PHYSICAL

Sleep

- Relearn how to rest & rejuvenate
- Recognize that sleeping isn't selfish
- Practice self affirmations at night
- Decolonizing our minds
- Listening to your body
- Ensuring we get the restful sleep



Steps

- Taking steps each day to practice mindfulness and gratitude
- Saying a prayer as we rise for each day & for others
- Offering tobacco and water to our plant relatives
- Using our tactile strengths by building or beading
- Dance: spiritual, ceremonial or for fun release
- Finding virtual wellness spaces
- Riding a bicycle & listening to the songs of nature
- Walking & hiking with appreciation for all creation

EMOTIONAL

ELDERS & ANCESTORS

- Practice prayer with elders through songs, remember the power of prayer
- Embrace the teachings of your elders, you have 1,000 ancestors behind you
- Have the courage to face your emotions through dialogue with elders
- Be a good relative—the more healing you do the less trauma & the more wisdom you pass to others

EXPRESSION

- Remind yourself it's okay to feel numb, anger, fear, frustration, and grief sometimes
- Listen to your emotions & your body
- Set rituals, rise with the sun, give thanks, practice Danza, practice ceremony
- Seek joy, humor and laughter
- See the world through a child's eyes
- Remember the chorus: let others take a break, hold space, then switch



SPIRITUALITY

WHAT IT MEANS FOR US

- Spirituality & resilience are deeply connected for Indigenous peoples'
- Spirituality connects us to our elders & ancestors
- Cosmic resonance allows us to connect with spirit and one another
- Resonance with water, moon, sun and land
- Distinction from religion & empowerment through tradition

WHAT IT LOOKS LIKE FOR US

- Prayer, meditation, movement, song, light work, storytelling
- Give offerings to the four directions, elements, and Creator, as well as with all 4 of our bodies: mental, emotional, physical, & spiritual
- Connecting to what is inside of us & not focusing on our external selves
- Use water for cleansing by swimming, showering or watering our gardens
- Embracing the teachings from our elders, community, and children



CÓMO APOYAR

TU BIENESTAR CON UN ENFOQUE INDÍGENA

CREADO POR:



Indigenous Circle of Wellness
Individual, Couple, Family Counseling

MENTAL

CONECTAR CON EL CREADOR, NUESTROS ANCESTROS, NUESTRAS RELACIONES Y CON NOSOTROS MISMOS

- Rezar y dar gracias por cada respiro, por cada lección y por todas nuestras relaciones
- Reconozca que está bien sentir sus emociones consideradas "negativas" como la ira, la tristeza y el dolor
- Permitirnos aceptar que está bien no ser felices todo el tiempo
- Reconocer la productividad no equivale a nuestro valor
- Preguntarnos: ¿Haz satisfecho tus necesidades básicas?
- ¿Comiste o te tomaste un descanso?
- Reflexionar sobre cómo podemos honrar a nuestros familiares

CONECTANDO CON NUESTROS CUERPOS Y LA TIERRA

- Visitar de forma segura el océano y los lugares de senderismo
- Cosechar y envolver la salvia
- Levantarse temprano y establecer metas diarias
- Caminar y correr para reflexionar y orar
- Practicar la respiración/meditación consciente
- Utilizar lo que tenemos para plantar medicinas y alimentos.
- Escribir, escritura de poesía y canciones.
- Crear arte y pintar
- Concentrarse en la buena energía a través del trabajo con perlas, chaquiras, y otros recursos naturales
- Entrenamiento usando el conocimiento, rutinas probadas y verdaderas, usando los dones que tenemos



FÍSICA

- Vuelva a aprender a descansar y rejuvenecer
- Reconoce que dormir no es egoísta
- Descolonizando nuestras mentes
- Escuchando tu cuerpo
- Practica las autoafirmaciones por la noche
- Asegurándonos de que tengamos un sueño reparador

DORMIR

PASOS

EMOCIONAL



ANCIANOS Y ANTEPASADOS

- Practica la oración con las personas de la tercera edad a través de canciones, recordando el poder de la oración
- Acepta las enseñanzas de tus mayores, tienes 1,000 ancestros detrás de ti
- Ten la voluntad de afrontar tus emociones a través del diálogo con los mayores
- Ser un buen pariente: cuanto más sanación haga, menos trauma y más sabiduría transmitirá a los demás

EXPRESIÓN

- Recuerde que está bien sentirse entumecido, enojado, asustado, y frustrado a veces
- Escuche sus emociones y su cuerpo
- Establecer rituales, levantarse con el sol, dar gracias, practicar Danza, practicar ceremonia
- Busca alegría, humor y risa
- Ver el mundo a través de los ojos de un niño
- Recuerda el coro: deja que los demás se tomen un descanso, mantener comunidad y luego intercambien

ESPIRITUAL

LO QUE SIGNIFICA PARA NOSOTROS

- La espiritualidad y la resiliencia están profundamente conectadas para los pueblos Indígenas
- La espiritualidad nos conecta con las personas de la tercera edad y ancestros
- La resonancia cósmica nos permite conectarnos con el espíritu y entre nosotros
- Resonancia con agua, luna, sol y tierra
- Distinción de religión y empoderamiento a través de la tradición

COMO SE VE PARA NOSOTROS

- Oración, meditación, movimiento, canto, trabajo ligero, narración
- Dar ofrendas a las cuatro direcciones, elementos y al Creador, así como a nuestros 4 cuerpos: mental, emocional, física y espiritual
- Conectarse con lo que está dentro de nosotros y no enfocarnos en lo externo
- Utilizar agua para limpiar como nadando, duchándonos o regando nuestros jardines
- Aceptar las enseñanzas de las personas mayores, la comunidad y los niños



- Tomar medidas todos los días para practicar como eres consciente y la gratitud
- Decir una oración mientras nos levantamos por cada día y por los demás
- Ofreciendo tabaco y agua a nuestros parientes, las plantas
- Usando nuestras fortalezas táctiles construyendo o rebordeando
- Danza: espiritual, ceremonial o para divertirse
- Encontrar espacios de bienestar virtuales
- Montar en bicicleta y escuchar las canciones de la naturaleza
- Caminatas con aprecio por toda la creación