

DIA 10

amor propio recargado

¿Qué es lo que normalmente piensas y dices de tu cuerpo?



¿Qué cosas negativas te dijeron sobre tu cuerpo mientras crecías?

¿Te sigues diciendo tú esas mismas cosas?, ¿las crees?

¿Cómo te gustaría sentirte con tu cuerpo?

¿Qué viejas creencias estás listo para dejar atrás y comenzar a ver a tu cuerpo desde tu verdadera esencia: el amor, verlo a través del bebé que fuiste, pero que sigue habitando en ti?

Escribe algunas afirmaciones positivas (nuevos pensamientos) para liberar las viejas creencias acerca de tu cuerpo que ya no quieres mantener más

ACCIÓN PARA HOY:

Escríbele una carta a tu cuerpo, expresándole todo tu amor o tu disposición a amarlo más, pídele perdón por lo que necesites pedirle perdón (*ej: por haber pensado que no es bonito, por maltratarlo, por sentir vergüenza, por menospreciarlo, por decirle cosas no tan bonitas, etc*), dale las gracias por todo lo que quieras... conéctate con tu cuerpo, es tu gran amigo!