

# **Mini-Guia**

# **Body Acceptance**

Aprende a quererte más y acepta de una buena vez lo hermosa que eres por dentro y por fuera.

---

# Querernos y Aceptarnos

Gracias por descargar esta mini guía gratuita para amar tu cuerpo más. Para ganar más confianza en el cuerpo, debemos darnos cuenta por qué es tan difícil vernos a nosotros mismos como las bellezas increíbles que somos. Es realmente bastante simple y debes empezar por dejar de ver tus características como defectos. Eres única de la misma manera que tu cuerpo lo es. Es importante que dejes de comparar tu cuerpo con los cuerpos que ves en revistas y tv. Creo que ya debes saber que muchos de esos cuerpos no son reales y están retocados por filtros y por photoshop. Lo que nos muestran no es siempre la realidad. La realidad es esa mujer hermosa y maravillosa que se ve al espejo cada día y se sonríe alegremente por despertar y tener la oportunidad de vivir un día increíble hoy.

Así que comencemos con algunos tips que te pueden ayudar a conseguir esa confianza en ti misma y en tu cuerpo.



## MANTRAS!

---

Cuando notes un mensaje negativo, usa un mantra para contrarrestarlo y usarlo como una capa protectora a tu alrededor para protegerte de esos pensamientos negativos. Un mantra tiene la capacidad de ayudar a reprogramar un pensamiento negativo a uno más positivo. Por ejemplo puedes empezar por decir cosas como:

- \* Estoy aprendiendo a amar mi cuerpo y todo lo que puede hacer por mí.
- \* Esta persona no sabe lo que es mejor para mí.
- \* Puedo ver que estos comentarios no están dirigidos a mí.
- \* Estoy caminando por un nuevo camino y este mensaje está obstaculizando, no me está ayudando en mi misión.
- \* Mi cuerpo es mío y estoy aprendiendo que está bien ser como soy
- \* Soy más que mi cuerpo.
- \* Puedo elegir ignorar este mensaje porque no me sirve a mi propósito
- \* Aunque sienta que hoy comí de más si quiero mañana puedo comer menos de algo. Está bien y puedo disfrutarlo.
- \* Soy un ser hermoso y maravilloso. Estoy llena de virtudes y mi amo tal como soy.

Mensajes del diario:

## ESCRIBE!

---

Has pensado en llevar un diario donde puedas escribir sobre tus pensamientos y sentimientos hacia tu cuerpo?

Esta es una excelente practica que te puede ayudar a enfocarte en esas cosas que a veces rondan demasiado tiempo en tu cabeza.

Puedes empezar respondiendo preguntas como:

¿Qué está pidiendo tu cuerpo ahora mismo, esta semana, este mes, este año?

¿Cómo se siente creer que tu cuerpo es perfecto tal como es?

¿Qué te parece "saludable"?

¿Puedes ser o estar saludable con el cuerpo que tienes ahora?

¿Puedes aumentar tus HÁBITOS saludables y olvidarte de la pérdida de peso?

¿Cuál es la parte de tu cuerpo que mas te gusta y por qué?

Escríbele una carta de amor a tu cuerpo. ¿Qué diría esa carta?

¿Qué cualidades crees que otros admiran en ti?

Si no sabes, pregúntale a tu mejor amiga.

¿Quién te inspira más en la vida y por qué?

¿Cómo podrías incorporar las características que admiras más en esta persona en tu vida?

Escribe cómo se sentiría dejar de pensar negativamente

Sobre ti misma. ¿Qué te impide hacerlo?

¿Has vuelto de compararte positivamente?

Reflexiona sobre cómo aparece esa crítica interna. ¿Notas algo que la dispare?

Recuerda que todo lo que escribes es parte de ti así que debes ser honesta, amable pero firme.

Intenta incorporar esta practica diaria aunque sea unos minutos al día y reflexiona sobre como esto te hace sentir.

## AGRADECE!

---

Es hora de reconocer todas las formas en que nuestros cuerpos hacen todo lo posible para mantenernos vivos, además de permitirnos vivir nuestras vidas como podemos. ¿Has contado tus bendiciones? Esto no es solo algo que las abuelas solían decir. Esto es una forma científicamente comprobada de sentirte más positiva sobre ti misma y sobre tu vida.

Generalmente le pido a mis clientes que escriban 20 cosas por las que están agradecidos el día de hoy.

p.ej. mis brazos son geniales para abrazar a las personas que amo, estar piernas maravillosas me permiten bailar.

Empieza ya a agradecerle a cada parte de tu cuerpo hoy mismo hasta que un día puedas llegar a 100 cosas o más.

## FLIP IT!!

---

Y me refiero a que cambies un pensamiento negativo por uno positivo.

El problema es que a veces nos acostumbramos a esos pensamientos negativos sobre nosotros mismos y llega un momento en que no hay quién lo pare y nos parece TAN natural pensar que somos feas, gordas, incapaces y demás tonterías.

Ten mucho cuidado, tu cerebro no sabe distinguir una broma de una verdad y con el tiempo te acostumbras y te crees todas las cosas que te dices. Así que si nuestro cerebro funciona así, ¿porque no cambiar lo negativo por algo positivo y permitirle a nuestro cerebro guardar ESA información?

De ahora en adelante intenta contrarrestar un pensamiento negativo por uno positivo p.ej pasa de “estoy muy gorda” a “wow estoy divina” o “hoy come como un cerdo” a “ que bendición poder disfrutar de estos alimentos en abundancia” En fin, tú sabrás qué pensamientos debes cambiar en el momento en que los identifiques.

Vuélvete tu propia animadora, mejor amiga y entrenadora de body acceptance y body positivity al mismo tiempo. NO te arrepentirás!

Puede que no te sientas tan hermosa como otras personas, pero eres ¡hermosa como tú! Y no hay nadie en este planeta que puedo hacerte pensar lo contrario excepto tú misma.

## INSTAGRAM

---

Si quieres seguir a algunas mujeres inspiradoras en instagram te recomiendo a

@angela\_corsini\_coaching (yo jeje)

@ashleygraham

@fatpandora

@bodyposipanda

@lovecurvy\_laurabrioschi

@khrystyana

@nunude\_official

Besos mujer hermosa!!!

Nos vemos en la pasarela de la vida