

01

EL *Lujan Lizaso* COUTURE PO

TRASCENDER

PROPÓSITO *Transcender* DEL CUERPO

► DISFRUTAR

Tiene 5 sentidos y los 5 dan placer.

► COMUNICAR

Intercambiar información con los demás..



PROPÓSITO DEL EGO

01 DESVALORIZACIÓN

Tu ego usa tu cuerpo para desvalorizarlo.
¿De qué maneras puedo sentirme insuficiente hoy?

02 FALTA DE AMOR

Tu ego usa tu cuerpo para hacerte sentir INDIGNA DE SER AMADA. Nadie va a quererme así, no le puedo gustar a nadie.

03 RECHAZO-JUICIO-CRÍTICA.

El castigo es fundamental. Que te sientas como si merecieras poco y nada.



EL 20%
SON TUS
HÁBITOS
ALIMENT
ICIOS.

EL 80% ES
CÓMO
PERCIBÍS
A TU
CUERPO,



¿CÓMO PERCIBO MI CUERPO?

► CREENCIAS
LIMITANTES

► ESTADOS
EMOCIONALES
LIMITANTES

► MIS
REPRESENTACIONES
INTERNAS

CREENCIAS Y ESTADO MENTAL LIMITANTES



Mi cuerpo me da
asco



Debo ser fuerte
para soportar los
males de la vida



Soy fea



Estoy
desprotegida,
necesito reservas
o huir de esta
situación.



Debo tapar mi
venus/ mi
capacidad de ser
atractiva

ESTADOS EMOCIONALES LIMITANTES



Desvalorización:
"no valgo nada"



Siento mucha
vergüenza, soy
digna de ser
criticada y
humillada en
público



Conformismo: es
lo que Dios me
dio, tengo que
aguantar



Soy incapaz de
ser atractiva o
seductora



Ganas de morir y
matar al cuerpo

REPRESENTACIONES INTERNAS



Distorsión de mi
imagen



Palabras
lacerantes.
Burlas.



Disociada



Sensaciones de
asco, rechazo, de
aumento o
reducción de
peso.



Fantasías
infernales de
obesidad o
cadáver

LA BELLEZA

ES UN ESTADO EMOCIONAL



MI VENUS ES UN VOLCÁN

DESARROLLAR EL ESTADO EMOCIONAL DE BELLEZA

¿En qué tengo que enfocarme? ¿Qué tengo que decirme? ¿Cómo puedo modelar?

ESTADO EMOCIONAL DE ATRACCIÓN

¿Cómo puedo sentirme la mujer más atractiva de todas, que aquello que deseo viene hacia mi sin esfuerzo?

CERTEZA DE MERCIMIENTO

Darme lo mejor, sólo lo mejor y nada más que lo mejor.
Cumplir mi palabra y no aceptar migajas.

VENUS SE ENCIENDE

ROMANCE

Mis relaciones no solo están sanas, porque entiendo las necesidades de mi pareja. ahora inicia el momento del deseo, de la pasión, y de romance.

DESEO

Empiezo a desear crecimiento personal, expandir mis horizontes, salir de mi zona de confort y me animo a probar cosas nuevas.

HÁBITOS



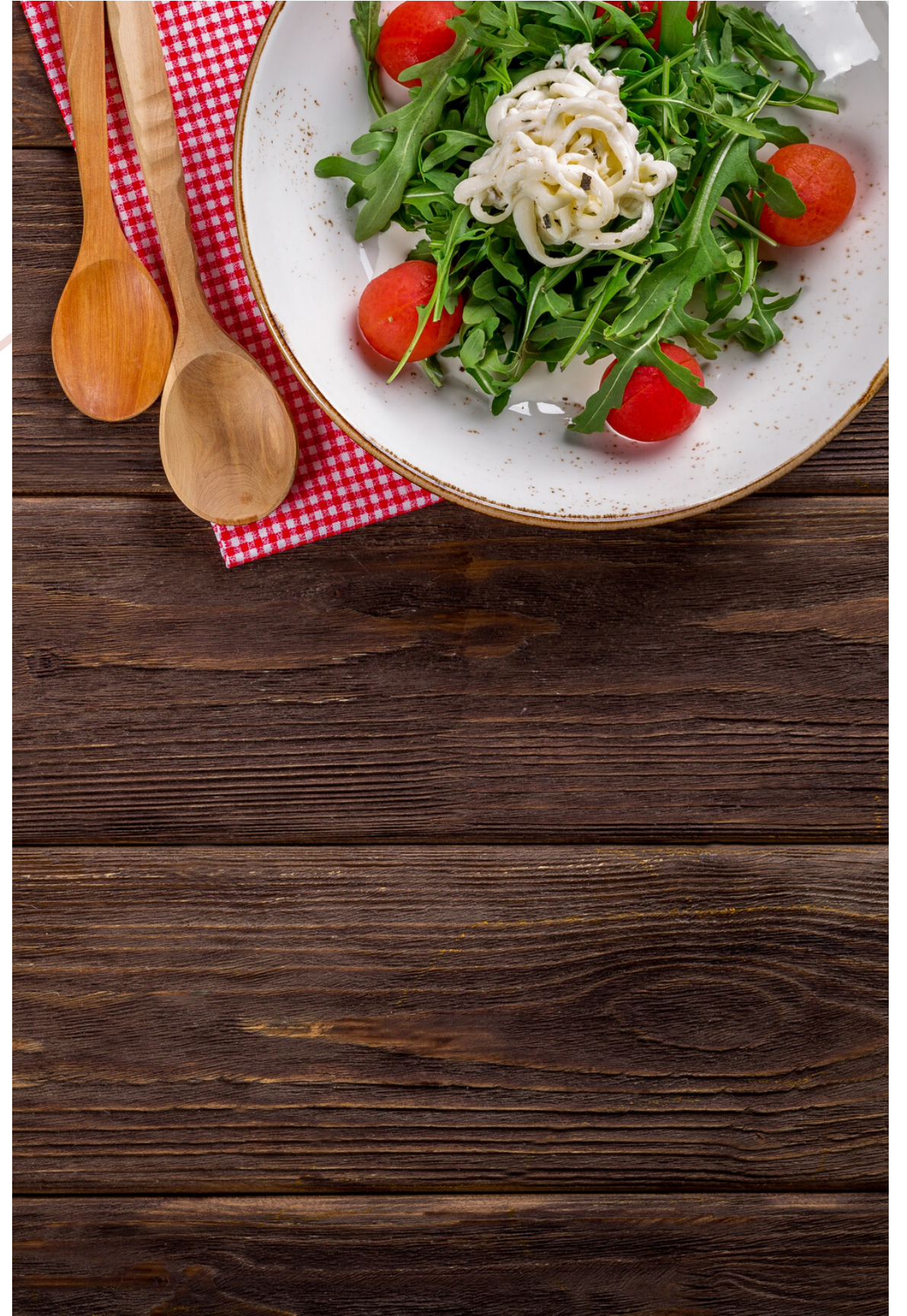


SON *Hábitos* PODER

Tienen el poder de destruir o de crear, de enfermarme o de sanarme.
La mejor forma de saber qué hábitos tenés que dejar atrás y cuáles tenés que sostener, es preguntándote: ¿esto me destruye o me construye? ¿Esto me roba la salud o me da salud?

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE.

Alimentos



LA COMIDA



► REEMPLAZA AL AMOR

► ES UN ANESTESICO

► ES UNA FORMA DE
ABANDONARME/AUTOCASTIGARME



ALIMENTACION ¹⁶

Hábitos saludables

► ES UNA FORMA DE DISFRUTAR Y DARMER PLACER

La comida es un momento de celebrar que tengo 5 sentidos. los tengo que usar.

► ES UNA FORMA DE AMARME A MI MISMA

Cada vez que me alimento tengo la posibilidad de dañarme o de darme amor. el significado y el estado emocional que le doy a la comida es fundamental para tener una vida sana.

¿CUÁL ES EL MEJOR CONVUSTIBLE PARA EL CUERPO?



► ALIMENTACION CRUDA

Cuando el alimento es crudo aporta enzimas que se mueren cuando los cocinamos .

► REDUCR EL CONSUMO DE CARNE, LACTEOS Y ANIMALES

► REDUCIR EL CONSUMO DE HIDRATOS DE ABSORCIÓN RÁPIDA

La enfermedad es el esfuerzo
que hace la naturaleza para
sanar al hombre

Lujan Lizaso

¿POR QUÉ SE ENFERMA NUESTRO CUERPO?

► EMOCIONES CANCERGIENAS

Un estado emocional de
estrés constante, de represión
y de anulación de vida
termina en enfermedades

► COMPORTAMIENTO CANCERGIENO

Actuar de forma incoherente
tarde o temprano nos lleva a
la enfermedad.

► DESCONEXIÓN TOTAL DEL SER

Desconectados de nosotros
mismos y de nuestro entorno,
hace que nos convirtamos
en células cancerígenas y
pensemos de esa forma.

4 CAUSAS DE LA ENFERMEDAD SEGÚN HAMMER

01

VIVIR UN HECHO REPENTINO

02

VIVIRLO DE FORMA ESTRESANTE Y DRAMÁTICA

03

NO HALLAR SOLUCIÓN ALGUNA

04

VIVIRLO EN SILENCIO



MUCHAS
GRACIAS