



ACTIVANDO HÁBITOS A TRAVÉS DE LAS NECESIDADES

El cuerpo

TRASCENDER

Luján Lizaso

HOY VAMOS A PASAR EN LIMPIO TUS
NUEVOS HÁBITOS SALUDABLES.

Mis nuevos hábitos son:

Vamos a motivarte más.

Sabemos que hay varios tipos de experiencias, hay algunas que no se sienten bien al principio, pero que son para tu mayor bien y el de los demás.

Debemos elevar esa experiencia a una experiencia que sea del tipo el cielo en la tierra.

Date cuenta que no se trata de hacer dieta, simplemente se trata de agregar a tus comidas alimentos más alcalinos, reducir los hidratos rápidos (azúcar y harinas) y hacer ejercicio regular.

Si tenés una dieta vegana o vegetariana, se trata de descubrir un nuevo universo.

Si todos sabemos esto, ¿Por qué es tan difícil cambiar?

Porque asociamos un tremendo placer a comer mal.

Mis nuevos hábitos son:

- ☞ En vez de agua amamos el agua saborizada (colorantes + azúcares).
- ☞ En vez de la fruta amamos las golosinas.
- ☞ En vez de la verdura amamos Mc Donal's.
- ☞ Sea como fuera, vas a pagar un precio.
- ☞ Si tenés hábitos tóxicos, vas a pagar un precio.
- ☞ Si tenés hábitos saludables, también.

¿Qué precio vas a pagar? Recordá, siempre el precio más bajo, es el precio que pagas en dinero y el precio más alto es el que pagas con salud y con tiempo.

Basta de ser mal negociante.



¿Cuántos de ustedes usan su cuerpo como fuente de miedo?
¿Cuántos pensamientos al día tenés de amor para con tu cuerpo?
¿cuánto pensamientos tenés desde el miedo? ¡Basta ya!

Es hora de que uses tu cuerpo como fuente de certeza y seguridad,
como una fuente de amor y conexión.

Es hora de que te sientas hermosa y destacada por tus dones,
capacidades y belleza, es hora de que le des variedad a tu vida, y
también que prograses como nunca antes. Realmente este viaje hacia
el amor por tu cuerpo no tiene fin y podés tener una relación donde
des y recibas plenitud.

**Tu cuerpo te AMA y te obedece. Realmente tenés el cuerpo que
te merecés.**

Así que vamos a tomar estos hábitos y vamos a convertirte en un
ADICTO al progreso y bienestar.

Recordá que tenés una adicción cuando cualquier hábito, persona, u
objeto, satisface por lo menos 3 necesidades básicas tuyas.

HACIENDOTE ADICTO A TUS NUEVOS HÁBITOS

Elegí 3 de tus nuevos hábitos y para **cada uno** de ellos escribí en un cuaderno:

- 1) Describí este hábito lo más específico que puedas.
- 2) Del 0-10, ¿cuánto satisface mi necesidad de certeza y seguridad? ¿Qué puedo hacer para llevarlo a 10?
- 3) Del 0-10, ¿cuánto satisface mi necesidad de variedad? ¿Qué puedo hacer para llevarlo a 10?
- 4) Del 0-10, ¿cuánto satisface mi necesidad de amor y conexión? ¿Qué puedo hacer para llevarlo a 10?
- 5) Del 0-10, ¿cuánto satisface mi necesidad de ser importante? ¿Qué puedo hacer para llevarlo a 10?
- 6) Del 0-10, ¿cuánto satisface mi necesidad de crecimiento personal y aporte o contribución? ¿Qué puedo hacer para llevarlo a 10?