

EL CUERPO DE MIS SUEÑOS

El cuerpo, la belleza y la salud

TRASCENDER

Luján Lizaso

Auto-aceptación

Hoy vamos a hablar de la auto-aceptación, y la diferencia con la resignación.

Está muy bien que prefieras un cuerpo saludable, sano y que te sientas cómodo con él. Eso no te conecta con emociones de rechazo, desvalorización ni auto-odio, todo lo contrario, te conecta con tu poder interior, con tus metas, y con tu creatividad, cosa que bajaste a ser.

Cuando no tenés el cuerpo que te gusta, pero te conectás con el auto-desprecio, entonces estás resignando a ser una infeliz perpetua.

La resignación implica saber que podrías estar mejor con tu cuerpo, pero no estás dispuesta a hacer nada para mejorar. Lo que en realidad te decís a vos misma con esto, es que no merecés nada más que rechazo y desvalorización.

Tu mente, al ser tan poderosa, crea un cuerpo, que según tus criterios, merece ser rechazado.



Engordar / adelgazar, nunca se trató de cuánto comes, ni de cómo.

Estoy segura que a esta altura, aquellas que quieren adelgazar, no comen tanto, y engordan muy rápido. Y aquellas que quieren engordar, comen de todo y siguen igual.

Muchos de los kilos que tenés de más o que te faltan están en tu mente.

Resignarte a conectar con tu cuerpo desde el miedo y el desprecio, te condena a una enfermedad a corto, mediano y largo plazo.

¿Qué clase de cuerpo va a crear tu mente, si para lo único que lo usa es para rechazo, dolor y miedo?



Puede que no tengas el cuerpo que deseas, pero sí tenés el cuerpo que merecés.

Así que, esto no se trata de no trabajar por tu salud, y de que te encante algo que en realidad te está doliendo, si no más bien en cambiar el enfoque. En que la relación con tu cuerpo, se transforme de miedo y odio, a amor y compromiso.

La claridad es poder, cuando tenés fijo en tu mente un resultado determinado, todo el universo conspirará para que lo realices.

Para eso, vas a contestar y a dejar por escrito:

Paso 1

Vas a imaginarte siendo tu mejor versión.
Teniendo el cuerpo que querés, que
anhelás.

Contestá las siguientes preguntas:

Paso 2

A) ¿Cómo se siente lucir ese cuerpo? ¿Cómo te sentís con vos mism@?

B) ¿Cómo sentís que es tu cuerpo? ¿Es un amigo, un aliado?
