

PATRÓN DE DESVALORIZACIÓN

El cuerpo, la belleza y la salud

TRASCENDER

Luján Lizaso

DESVALORIZACIÓN

Hoy vamos a perdonar uno de los más grandes motivos por los cuales sos infeliz con tu cuerpo: El no ser suficiente.

La comparación con otros cuerpos, es producto de tu desvalorización, que aceptes maltratos de otros, insultos y vejaciones, es producto de tu desvalorización. Que tengas un cuerpo y que lo critiques constantemente es producto de tu desvalorización.

El día de hoy quiero que elabores una lista de todas las razones que tiene tu ego para convencerte que no sos suficiente.

Probablemente, no seas tan kamikaze, y no te lo digas con estas palabras, pero sí quiero que notes que detrás de todas tus acciones, se esconde la desvalorización.

Está implícita.



yes

Ahora, quiero que busques 5 referencias en la realidad de tu afirmación positiva: Ejemplo: soy hermosa porque ayudo a los demás, me amo, me valoro. Brillo con luz propia.

Me acepto completamente.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____