

Hoja de trabajo del moduló 7

Da 3 ejemplos de cómo te sientes con respecto a tu cuerpo:

- 1)
- 2)
- 3)

Reescríbalos en Afirmaciones Positivas:

- 1)
- 2)
- 3)

Encuentre una imagen que represente su imagen corporal ideal. Ponlo donde lo veas a menudo. Cada vez que lo ves conscientemente ... dí a ti mismo ... Todos los días, en todos los sentidos, me acerco a mi tamaño y forma de cuerpo deseados.

Tome adhesivos pequeños y escriba su peso ideal en ellos ... colóquelos en todas partes ... en el espejo de baño ... en el refrigerador ... en el tablero de su automóvil ... en la pantalla de su computadora. Nadie tiene que saber para qué son, pero cada vez que usted (y su mente subconsciente) lo ven estará reforzando su objetivo.

Elige 3 cosas que admiras de tu cuerpo. (Ejemplo: tengo hombros bonitos)

- 1)
- 2)
- 3)

Elige 3 cosas que te gustaría aceptar o cambiar sobre tu cuerpo (Ejemplo: me gustaría tener brazos definidos y tonificados)

- 1)
- 2)
- 3)