

Normalicemos hablar bonito a nuestro cuerpo

BELÉN ROLDÁN

BENEFICIOS

A veces creemos que mejorar nuestra relación con el cuerpo es cuestión de cambiarlo... cuando en realidad empieza en cómo lo miramos, cómo lo nombramos y cómo lo tratamos cada día. Ejercicio práctico uno malo, por uno bueno. Trabajemos una narrativa más realista y amorosa hacia nuestro cuerpo

DESCRIPCIÓN

A veces creemos que mejorar nuestra relación con el cuerpo es cuestión de cambiarlo... cuando en realidad empieza en **cómo lo miramos, cómo lo nombramos** y cómo lo tratamos cada día.

Piensa en esto, cada vez que te escondes, cada vez que ocultas una parte de ti, tu mente recibe el mensaje de que hay algo malo ahí, de que tu cuerpo “no debería verse”. Y ese mensaje, repetido una y otra vez, va desgastando tu autoestima sin que te des cuenta.

Y al final... La persona a la que más escuchas en toda tu vida eres tú. Tú voz interna es la banda sonora de tu día a día. Y si esa voz te habla feo... te vas quedando pequeña, encogida, dudando de ti. Por eso es tan importante aprender a hablarnos bonito. La forma en la que te hablas condiciona la forma en la que te sientes en tu piel. No es magia, es práctica diaria.



ESPACIO
lasai
www.espaciolasai.com

Normalicemos hablar bonito a nuestro cuerpo

BELÉN ROLDÁN

EJERCICIO: "UNO BUENO POR UNO MALO"

Es simple... y transforma mucho.

Cada vez que te escuches diciendo algo feo sobre tu cuerpo:

1. Haz la pausa. Respira.

2. Y añade una frase buena.

3. No hace falta que sea grandiosa, ni perfecta, ni bochornosamente positiva. Solo algo real, amable, que equilibre ese golpe automático

EJEMPLOS

"Hoy me veo muy hinchada... pero mi pelo me parece precioso."

"No me siento cómoda con mis muslos... pero me hacen caminar, bailar, sostenerme."

No buscamos engañarte, ni obligarte a amar todo.

No trata de engañarse, ni de que te encanté todo de él. El objetivo es transformar la narrativa, suavizarla, volverla más neutra, más compasiva, más tuya. Y poco a poco, lo que hoy suena forzado... mañana empieza a sonar verdad.

Puedes anotar en una lista, o en notas del móvil, o en tu diario... frases buenas, pensamientos positivos y reales, pensamientos flexibles sobre tu cuerpo (ej. Se que no me gusta todo de él, pero le respeto y cuido porque es mi motor...)



ESPACIO
lasai

www.espaciolasai.com