

Día 5

Notas del capítulo

AUDIOGUÍA GRATIS DE 5 DÍAS: ALIMENTA TU PAZ

SESIÓN DE JOURNALING

- **Identifica cuáles son las 3 mayores dificultades que experimentas con la comida.** Explora si tiene que ver con el placer, la culpa, las señales corporales, el miedo a subir de peso, el descontrol, etc.
- **Pregúntate: ¿Qué acciones, situaciones, personas, creencias hacen más difícil estos desafíos?**
- **Pregúntate: ¿Qué acciones, situaciones, personas, creencias me ayudan a cambiar mi mindset y acercarme con más calma a la comida?**
- **Reflexiona: ¿Qué necesito para comenzar a sanar mi relación con la comida?** Identifica si necesitas guía de otra persona, ensayo y error, más variedad alimentaria, más rutinas, practicar mindful eating, etc. (tal vez tu acción imperfecta sería asistir al taller este 9 de nov -única edición de año-)
- **Cierra tu ojos y visualiza una VIDA en paz con la comida: imagina cómo será tu vida personal, sentimental, laboral, qué tanto espacio mental tendrás, de qué ánimo andarás, qué tanta concentración tendrás, qué será importante para ti, cómo será tu rutina diaria, cómo ejercerás tu rol de pareja, amiga, hija, hermana. Ahora escribe en un tu journal lo que visualizaste.**

Te invitamos a que las respuestas que obtengas de este ejercicio sean un recurso para ti. Acude a ellas cuando te sientas confundida o cansada de trabajar tu relación con la comida.

Busca claridad en ellas y un motor de cambio en lo que puedes obtener si logras hacer las paces con la comida