



**SOY UNA MUJER PODEROSA**

*Clara Fuentes*  
*Nutricionista*

- ☐ Cuidarme desde el amor hacia mí es lo mejor que puedo hacer y darme
- ☐ Si yo estoy mejor y me siento mejor, todo en mi vida irá mejor porque es un reflejo mío
- ☐ Mi nutrición y mis hábitos tienen el poder de hacerme sentir bien, ligera, tranquila y feliz, y por eso los valoro y cuido
- ☐ Cada pequeña acción y decisión que tomo, es importante y valiosa, porque me acerca a la mujer que quiero ser, y lo celebro
- ☐ No me exijo ni busco la perfección porque sé que no existe ni es necesaria: busco mejorar y aprender, y que cada progreso sea sostenible y se quede conmigo en el tiempo.
- ☐ Huyo de las ideas cortoplacistas, de tener prisa, y de agobiarme por exigencias personales.
- ☐ Sé que las cosas buenas y duraderas no caen de un día para otro. Me ocupo de construir esa nueva realidad.
- ☐ Me siento orgullosa de cada paso que doy en mi cuidado, por pequeño que sea. ¡Lo celebro todo!

- ☐ No me culpo cuando algo no sale como era esperado o yo quería: me enfoco en aprender de mí y de la situación para poder actuar mejor la siguiente vez: eso es progresar
- ☐ Sé que lo que pasa por mi mente es lo que determina cómo me siento y qué hago, por eso soy muy consciente de lo que me digo, cómo me trato, mis argumentaciones internas, mis normas... y cambio lo necesario para ponerlas a mi favor y que me hagan sentir bien e ir en el camino adecuado
- ☐ Cuido de mi salud, mi cuerpo, de mi mente y de mis emociones cuando actúo alineada con mis valores y objetivos personales
- ☐ Mis deseos y objetivos son importantes, ir por ellos y honrarlos, es honrarme a mí
- ☐ No necesito más validación que la mía propia: sé lo que hago y por qué lo hago, y es por mi mayor bien, bienestar, calidad de vida y felicidad
- ☐ Cuido mi actitud y energía y no alargo en el drama: busco ayuda y soluciones y soy una mujer de acción y resolutiva.