


# 21 DÍAS

## PARA CUMPLIR MI META

### SANAR LA RELACIÓN CON TU IMAGEN CORPORAL

Día	Acción				
			11	<b>Habla bien de ti en voz alta.</b> Al menos una vez hoy.	<input type="checkbox"/>
01	<b>Escribe 3 pensamientos que repites sobre tu cuerpo.</b> Luego escribe al lado: ¿Es un hecho o una opinión influenciada	<input type="checkbox"/>	12	<b>Cambia el ' me veo mal' por ' me estoy viendo con dureza.'</b> Notarás la diferencia.	<input type="checkbox"/>
02	<b>Quita todos los espejos visibles por 24 horas.</b> Observa cómo cambia tu diálogo interno.	<input type="checkbox"/>	13	<b>Escribe una carta a tu cuerpo:</b> Desde el agradecimiento, no desde el juicio.	<input type="checkbox"/>
03	<b>Haz una lista de las funciones que cumple tu cuerpo hoy.</b> Más allá de lo estético.	<input type="checkbox"/>	14	<b>Haz una pausa de filtros y selfies por 24 horas.</b> Solo hábitate.	<input type="checkbox"/>
04	<b>Deja de seguir 5 cuentas que te generen comparación o inseguridad.</b>	<input type="checkbox"/>	15	<b>Haz 10 minutos de movimiento corporal sin meta estética</b> (bailar, estirarte, caminar).	<input type="checkbox"/>
05	<b>Haz un inventario emocional:</b> ¿Qué estás sintiendo cuando más te criticas?	<input type="checkbox"/>	16	<b>Haz contacto visual contigo en el espejo:</b> Sin buscar defectos, solo observando.	<input type="checkbox"/>
06	<b>Practica una afirmación compasiva frente al espejo:</b> ' Estoy aprendiendo a verme con menos juicio.'	<input type="checkbox"/>	17	<b>Visualiza la versión de ti que se siente en paz con su cuerpo.</b> ¿Cómo actúa? ¿Qué siente?	<input type="checkbox"/>
07	<b>Escribe cómo hablarías de tu cuerpo.</b> Como si fuera el de alguien que amas.	<input type="checkbox"/>	18	<b>Haz un mini altar de autocuidado:</b> Perfume, crema, luz suave, espejo. y dedícale 5 minutos solo a ti.	<input type="checkbox"/>
08	<b>Elige una prenda que no usas por inseguridad.</b> Y úsala en casa con total libertad.	<input type="checkbox"/>	19	<b>Escribe:</b> ¿Qué sería diferente en tu vida si no estuvieras en guerra con tu imagen?	<input type="checkbox"/>
09	<b>Escucha a tu cuerpo:</b> Anota cómo te sientes físicamente sin juzgar.	<input type="checkbox"/>	20	<b>Dile algo amable a otra persona:</b> Sobre su presencia, no sobre su físico.	<input type="checkbox"/>
10	<b>Haz una lista de frases que te han marcado negativamente sobre tu apariencia.</b> Contradícelas una por una.	<input type="checkbox"/>	21	<b>Relee tu evolución.</b> ¿Qué aprendiste sobre ti en estos 21 días?	<input type="checkbox"/>