



Definiciones de **BELLEZA**

POR ALUMNAS DEL TALLER "AMA TU CUERPO"
CREADO POR ANA ARIZMENDI

www.psicoalimentacion.com

¿QUÉ ES LA BELLEZA PARA TI?

Esta es una de las preguntas sobre las que reflexionamos en mi taller **AMA TU CUERPO**.

El concepto de belleza es una construcción que resulta de los valores individuales, familiares y colectivos, dentro de un contexto socioeconómico, histórico y cultural. Esto quiere decir que no existe un concepto de belleza único ni universal, por el contrario, la historia nos demuestra que lo que se considera bello ha cambiado en cada época. Y eso, ¡es una gran noticia! Porque significa que cada persona puede decidir y elegir qué es lo bello.

En el taller **AMA TU CUERPO** reflexionamos sobre el concepto de belleza que prevalece en nuestra vida, lo deconstruimos para entender de dónde viene y, lo más importante, nos damos a la tarea de crear nuestra propia definición de belleza. Una que nos haga sentir en conexión y armonía con nuestro cuerpo, en resonancia con nuestro interior, empoderadas y por supuesto, ¡bellas!

Este ejercicio ha sido tan poderoso para las participantes del taller, que con mucho entusiasmo compartimos contigo nuestras definiciones de belleza, confiando en que serán una fuente de inspiración para que tú reflexiones cuál es el concepto de belleza que has introyectado, de dónde viene y decidas crear uno propio.

¡Compártenos tu definición de belleza!

Publica en Instagram etiquetando a @anaariz y utilizando el hashtag #midefiniciondebelleza

Con cariño,

Ana Arizmendi

"La belleza es una luz interior que irradia hacia el exterior"

- Ana Arizmendi

"La belleza es una canción que cada quien canta, que no necesita ser fuerte para ser escuchada y que aveces incluso en silencio se puede apreciar. La belleza es esa canción que te hace moverte a tu ritmo, es la canción que cada quien compone con sus experiencias, sus emociones y actitudes.

Es una canción que cambia con uno, que aveces es triste, otras veces bailable, o una bañada y en otras ocasiones una sinfonía.

Pero sobre todo la belleza es siempre una canción que habla sobre el amor propio"

-Estefania Alvarado

"Belleza SOY YO, viviéndome, expresándome y compartiéndome con y desde el amor. Y aún en los días no tan buenos sigo siendo belleza"

-Laura Lorena

"La belleza es aquella energía que brota de ti cuando vives en la piel de tu yo auténtico"

-Laura Felices, Lima, Perú.

"La belleza se vive, se vibra y se siente en el presente, es una forma de conectar con nosotras mismas y con los demás.

La belleza es lo que tú quieres que sea y la puedes encontrar en todos lados"

-Josefina Mancilla. CDMX

"La belleza es el contagioso amor universal que nace de mi corazón e irradia a todo mi entorno, encendiendo una llama en los corazones de los demás.

La belleza es el "traje" que el amor y la bondad se ponen para mostrarse al mundo"

-Clara García. Cantabria

“Belleza es la capacidad que tengo de contactar con el amor de manera natural y espontánea, ese que habita en mí ser completo y existe por el simple hecho de estar viva, puede detonarla una sonrisa, un atardecer, una rica plática o algo mío interno que se manifiesta y hace que mire todo más bello, sin importar que día es ni lo que traigo puesto, sentirme bella es compartir de mí lo que hay en mi corazón”

-Ana Burgos García, Mérida, México

“Belleza es ser auténtica”

- Naitzé Sordo desde San Diego, CA

“Belleza: Alma, Armonía y Equilibrio internos que se reflejan en el exterior de una persona, en su expresión, su gesto, su cuerpo y su compostura”

-Pilar Ramos Pleguezuelos

“Belleza: Es un poder interior que fluye sin importar las condiciones, siempre está ahí y es tuyo completamente”

-Jimena de Monserrat Márquez Rojas. Guanajuato, México.

“Para mí, la belleza es el equilibrio, es la luz que irradia desde nuestro interior pero también la oscuridad que albergamos. Es aceptar la dualidad, lo bueno y lo malo porque de todo aprendemos. Es vivir en compasión, con nosotros mismos y con los demás. Es amar, respetar y entender que somos diferentes pero también que hay muchas cosas que nos unen y en las que somos iguales. La belleza es aceptar nuestra humanidad en su totalidad”

- Cynthia Alvarado, Monterrey, México

“Belleza: Es respirar, sentirme, escucharme, cuidarme, ser mi prioridad, amarme, respetarme, entregarme, recibir. Es ser consciente del aquí y el ahora”

-Carolina Arciga Color. Michoacán, México.

“Para mí, la belleza es armonía, color, sensación, sabor, movimiento y música. Para mí belleza simplemente se resume en estar viva”

- Maritza Arana. Toluca, México.

“Mi concepto de belleza antes se definía por el físico. Pero realmente si vamos más adentro, te puedes dar cuenta que la belleza está en donde tú lo quieres ver. Para mí, está en la esencia de la persona, en su personalidad auténtica, en lo radiante, en su armonía y en la sonrisa. Me encanta ver a una persona sonreír sin importar su tez, etnia, altura, corporalidad, etc. ¡Así que sonríamos! Es nuestra mente, cuerpo y alma reflejando su alegría”

- Andrea Nájera. Guatemala capital.

“La belleza:

Es una conexión de almas que sobrepasa más allá de lo que podemos ver, sentir, oler, escuchar y tocar.

Está presente en lo más pequeño y diminuto.

En lo basto y sencillo

En lo glorioso y nefasto

En la luz y la oscuridad

Aparece cuando doblegas a tu ego y le permites ver más allá de lo que hay afuera”

-Karla María, Jalisco, México.

“Para mí, la belleza es más allá de la simetría de las formas, es amar, saber soltar con amor, es un atardecer, un amanecer, ver a mi perrita Maya, verme y sentirme embarazada, wow eso era bellissimo, ver los ojos de mis hijos brillar, verlos sonreír, caminar de la mano de mi amado, una bebida refrescante, ver a mi madre pintar al óleo, es recordar todo lo vivido con mi padre y sus enseñanzas, es verme sonreír, saber que soy resiliente, platicar con una amiga querida, es juventud, es envejecer, la vida es bella pero claro, depende del cristal por donde la mires, yo me siento bella cuando me enfoco y no me distraigo de mí, yo elijo ser bella, hoy, aquí y ahora. Es saber disfrutar y disfrutarme”

- Mariloli Villalvazo. Estado de México, México.

“Belleza es amarte, aprobarte y aceptarte completamente tal y como eres, con tus virtudes y defectos, sin dejar que las opiniones ajenas influyan en tu estabilidad emocional. Confiar en ti misma, ser segura de lo que tú eres y sobre todo auténtica. Toda esta energía será tu proyección hacia el resto de las personas y hacia el mundo, reflejando tu verdadera esencia para sentirte feliz, plena y en paz contigo misma, y así transmitir todo el amor que hay en ti. Siempre positiva, siempre sana”

- Janette Camacho. Querétaro, México.

“Belleza es autoconocerme, es bello lo que se conoce”

-Mirna Aarhus, Dinamarca

“Mi concepto de belleza incluye todo aquello que se encuentre en el universo, se perciba con cualquiera de nuestros sentidos y que inspire al movimiento o quietud para su contemplación”

-Jessica Hernández. CDMX

“La belleza para mí, es amor incondicional por mí misma, con respeto, honra y admiración, que me hace valorarme inmensamente y esto irradia en mi aura y energía inspirando a otros a verse, amarse y honrarse tal cual son”

- Alejandra Rodriguez. Bucharest, Rumania

“La belleza es lo que yo tengo en mi interior.

Belleza es la vida , belleza es la salud, belleza es respirar , belleza es libertad.

Belleza Es y Yo Soy.

Yo nací Bella

Yo soy Bella

Yo crecí Bella”

-Fabiola Anzures Allbee. Clear Laké ,USA

“Belleza: Alma, Armonía y Equilibrio internos que se reflejan en el exterior de una persona, en su expresión, su gesto, su cuerpo y su compostura”

- Pilar Ramos Pleguezuelos. Granada, España.

“La belleza es la esencia interna que nos caracteriza, por lo tanto debemos cultivarla porque esta es eterna, no se deteriora ni desvanece con la edad o se moldea al cuerpo, es decir, es nuestro encanto más allá del físico, la actitud positiva, la luz, el amor y la paz”

-Ana Delia Arana. Toluca, México.

“La belleza es una IDEA, una PERCEPCIÓN de algo que ADMIRAS, sin importar las características físicas, simplemente te HACE SENTIR BIEN. En mí, puedo asegurar que la belleza es AUTOESTIMA, FUERZA y CONOCIMIENTO de mi vida, de mi cuerpo y de mi alma. ¡Si quieres ser más bella, concóctete más, admira y ama todo lo que tienes!”

-Mónica Hernández. Estado de México, México.

“La belleza es esa llamita en el interior que brilla más cuando me dejo ser, me conozco y acepto tal cual soy. La que crece cuando me rodeo de las actividades y de las personas que me nutren, cuando conecto con el centro, con mi ser auténtico”
-Mariela Parajeles. Heredia, Costa Rica.

“Belleza es energía que florece como una chispa, una luz, una inspiración”
-Amarilis Santiago

“La belleza es abrazar nuestra esencia y permitirle brillar; es aceptar y amar cada parte de parte de nuestro ser y compartir esa dicha con el mundo que nos rodea”
-Aline Vázquez. Tlaxcala, México.



INSTITUTO DE PSICOLOGÍA **DE LA ALIMENTACIÓN**

www.psicoalimentacion.com

Ana Arizmendi
Directora y Fundadora

Instagram @anaariz// <http://bit.ly/33MLEsT>
Facebook @AnaArizmendiFanPage// <http://bit.ly/2Z7GNni>
Youtube <http://bit.ly/2XYWI6n>