Cómo mejorar tu relación con tu cuerpo

La manera para desafiar esas reglas sobre la comida consiste en poder desarrollar una conciencia no crítica sobre tus pensamientos y luego cultivar contrargumentos frente a los juicios y exigencias de esas reglas.

1. **Empieza a ser consciente de tu diálogo interno.**

Identifica el diálogo interno negativo que existe en tu cabeza. ¿Cómo te hablas a ti? La conciencia es un paso crucial antes de que podamos aprender a cambiar o redirigir estos pensamientos sobre nuestro cuerpo.

2. **Desafía el diálogo Gremlin**

Identifica el diálogo interno negativo que existe en tu cabeza. ¿Cómo te hablas a ti? La conciencia es un paso crucial antes de que podamos aprender a cambiar o redirigir estos pensamientos sobre nuestro cuerpo.

3. **Desintoxica tu feed de redes sociales**

Esta es la única desintoxicación que recomendaré.

4. Practica la gratitud

Haz una lista de todas las cosas que agradeces que tu cuerpo puede hacer! Comenzar cada mañana con gratitud puede ayudar a replantear los pensamientos negativos.

5. Encuentra tu identidad

¿Qué te hace ser TÚ? Eres mucho más que tu cuerpo, tu cuerpo es lo menos interesante de ti.

¿Quién eres más allá de tu cuerpo?
¿Qué palabras te describen?
¿Por qué otras personas te quieren y te tienen cariño?
¿Cuáles son algunas características que te gustan de ti misma que no tienen nada que ver con tu cuerpo?

6. Encuentra comunidad

Rodéate de personas que te sumen. Busca apoyo mientras te embarcas en este viaje hacia la libertad alimentaria.

7. Establece límites saludables

Siéntete bien con decir "no" cuando no te sientas bien o incluso cuando te resulte incómodo. Los límites están hechos como auto-cuidado. Protege tu energíay tu bienestar por encima de todo.

8. Hojas de permiso

Concédete hojas de permiso en cada oportunidad que necesites. Permiso para no ser perfecta, para no tener que abordar todos los comentarios que escuches sobre la cultura de la dieta, para faltar a un entrenamiento, etc

9. Usa ropa que te guste y te quede bien

¿Deja ir la ropa que no se ajusta a tu cuerpo y con la que no te sientes cómoda. Encuentra ropa que se adapte a tu cuerpo aquí y ahora y te hace feliz. Te mereces ropa que te quede bien.

10. Vive

¿Qué NO estás haciendo porque estás esperando un cuerpo en específico?

Hay diferentes maneras de cuidar tu imagen corporal

Autocuidado. Esto significa atender las necesidades de tu cuerpo con descanso, tiempo para ti, nutrición y cuidado personal

Gratitud. Incluye notar y si quieres anotar lo que tu cuerpo te permite hacer y enfocarte en lo que puede hacer

Consideración positiva. No basarte en tu cuerpo o apariencia, sino en tus valores y fortalezas, carácter y personalidad

Aceptación. No significa que ames tu cuerpo, pero lo aceptas como si aceptaras el clima. Aprendes a simplemente habitar tu cuerpo

¿Cuáles de estas llevas a cabo? ¿Cuáles te gustaría empezar a incorporar?

Si estás teniendo un mal día de imagen corporal

Todos tenemos días malos de imagen corporal, y no vamos a intentar “controlar” estos días y volverlos positivos. Pero si son muy recurrentes, podemos no sólo atravesar la incomodidad, si no reformular y agradecer.

Ejemplo, incorporar 3 cosas positivas que piensas de ti misma: Estoy teniendo un mal día con mi cuerpo, y soy una persona creativa, empática y humilde con los demás. Estoy teniendo un mal día con mi cuerpo, y soy única, tengo un hijo que amo y una carrera profesional que me encanta.

1

- Antes: un mal día de imagen corporal puede ser muy estresante y voy a ver cómo sea cómo cambiar mi cuerpo
- Ahora: Sé que puedo tener un mal día, algo me lo pudo haber detonado, pero esto no se trata de mi cuerpo. Este sentimiento es temporal

2

Esto no es porque tu cuerpo de repente esté mal, ayer tenías el mismo cuerpo. Pudo haber pasado algo que te detonó ese pensamieno o tu percepción de ahora

3

- ¿Cuál fue el detonante?

Nuestros cerebros siempre vuelven a tener este hábito de ser críticos con nuestro cuerpo porque es una manera de sentir control.
La verdad es que no tenemos el control.

4

Pregúntate:

- ¿Esto es realmente cierto? ¿Según quién?
- ¿Por qué este pensamiento o creencia es tan dolorosa?
- ¿Me sirve pensar esto? ¿Alguna vez me ha servido?

Superando los miedos al peso corporal

Tómate un momento para reflexionar sobre algunos de tus pensamientos e ideas sobre el peso que "debería" tener tu cuerpo. ¿Qué pensamientos o miedos tienes acerca de no estar en este peso? ¿Qué piensas que sucederá?
Mis miedos son...
La realidad de estos pensamientos es...