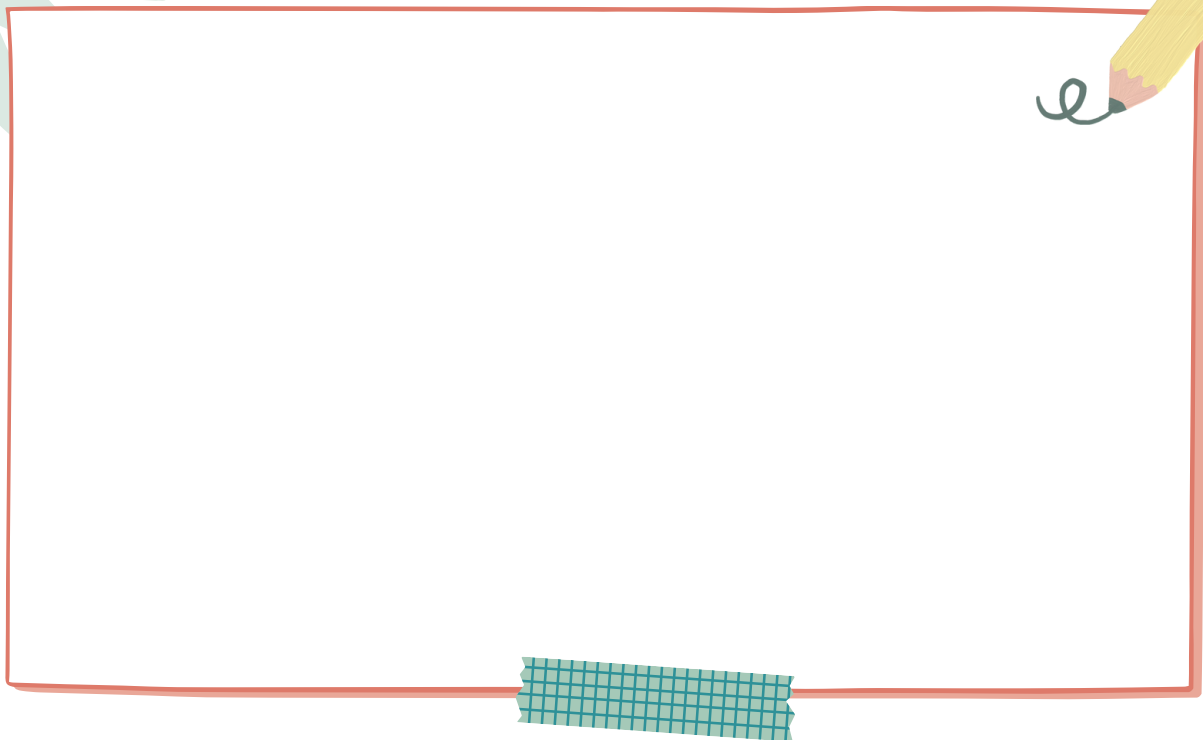




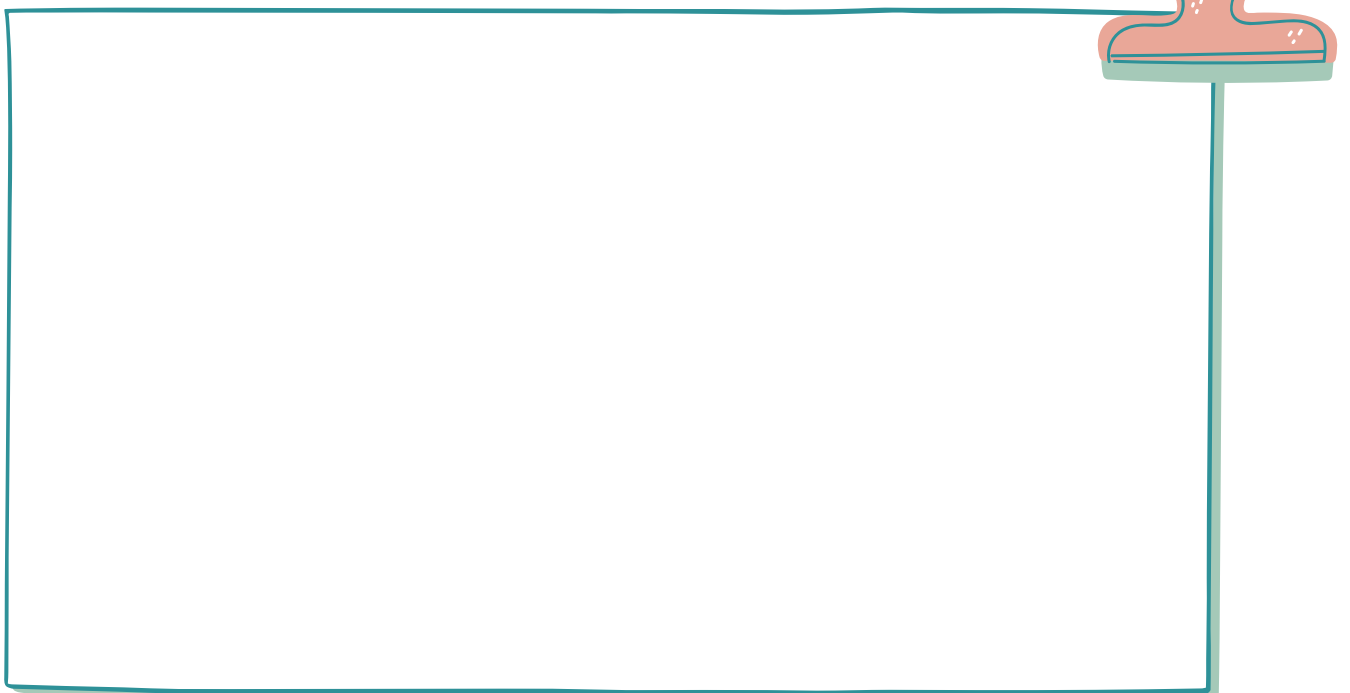
PROPÓSITOS 2024



**¿CUÁLES SON TUS OBJETIVOS  
ESTE AÑO?**



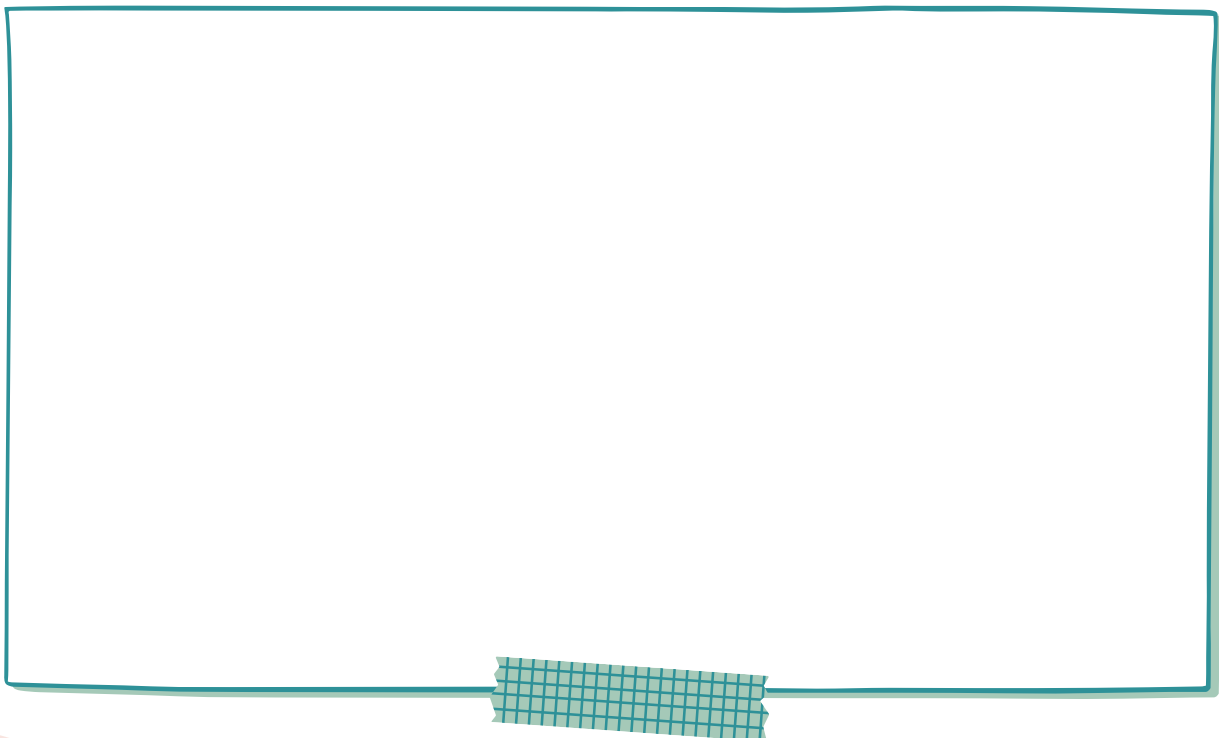
**¿POR QUÉ Y PARA QUÉ LOS QUIERES?  
¿POR QUÉ QUIERES EMPEZAR ESTE  
CAMINO?**



**¿QUÈ ES PARA TI TENER SALUD?**



**¿QUÈ ES LO QUE ESPERAS DE MI O DEL PROFESIONAL QUE TE QUIERE AYUDAR?**



# PROPÓSITOS 2024

## RECOMENDACIONES SOBRE CÓMO PLANTEARTE TUS OBJETIVOS

Primera recomendación que te doy para pautarte tus objetivos es que sean específicos, realistas y alcanzables.

Entre el objetivo que te vayas a pautar, indaga si puedes tener disponibilidad de tiempo, energía y dinero para poder hacerlo.

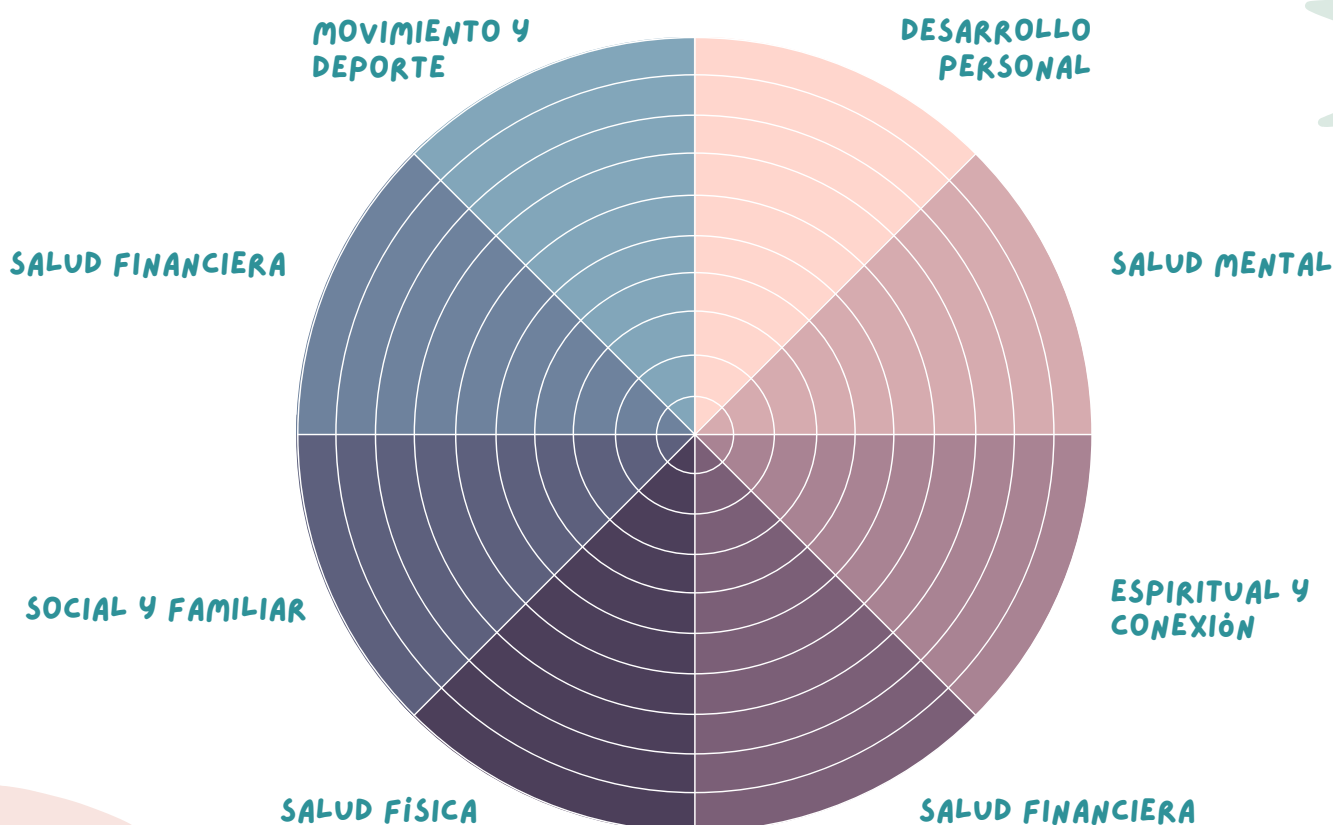
Y sobre todo, ve con calma este año, no te agobies con demasiados propósitos.

## ¿CÓMO SIENTES QUE FUE TU 2022 EN DIFERENTES ÁMBITOS?

Valora y reflexiona sobre las diferentes áreas de tu vida que trabajamos. Empieza y elige una puntuación para cada uno de los aspectos trazados de acuerdo con el grado de satisfacción que sientes con respecto a cada uno.

La escala va del 1-10, siendo la 10 la máxima puntuación.

Este ejercicio está inspirado en la "rueda de la vida" de Paul J. Meyer.



# IDEAS DE NUEVOS PROPÓSITOS 2024

Hay algo en finales de diciembre que nos empuja a reinventarnos. De la noche a la mañana queremos ser otra persona completamente diferente.

Pero aquí te quiero proponer nuevos propósitos que se alejan de lo convencional. Lejos de empezar una nueva dieta, o de ir al gimnasio todos los días, son objetivos realistas, alcanzables, y sobre todo, compasivos y amables contigo.

Recuerda que son propuestas, por tanto, elige aquellas con las que te identifiques más, y con las que sientes que puedes y quieres trabajar.

## 1. CAMBIA EL EJERCICIO QUE ODIAS POR EL QUE DISFRUTAS

El movimiento intuitivo es flexible, no rígido, y te da el espacio para explorar lo que te hace sentir bien en tu cuerpo. Implica cambiar el enfoque de una forma de castigo o autocontrol a una forma de compasión y autocuidado. No tienes por qué ir al gimnasio todos los días si no te gusta, busca una actividad que disfrutes. Hay toda una lista larguísima de actividades y deporte que puedes hacer.

### SUGERENCIA

Valora tu disponibilidad de tiempo. Y cierra dos días a la semana con alguna actividad que te guste (bailar, salir a andar 20 minutos escuchando un podcast, yoga). Planifica una cita contigo mismx.

# IDEAS DE NUEVOS PROPÓSITOS 2024



## 2. NO OPINAR SOBRE EL CUERPO DE LOS DEMÁS

Deja de juzgar otros cuerpos, y sobre todo opinar sobre ellos. Cuando salgas a la calle, fíjate en los pensamientos que te vienen a la cabeza cuando ves otros cuerpos. Aunque estos comentarios no siempre pretenden ser dañinos, no son necesarios y pueden hacer más daño de lo que creemos.

### SUGERENCIA

Puedes hacer cumplidos que no giren en torno al cuerpo. Algo sobre su personalidad, sobre su trabajo o sus habilidades, sus conocimientos.

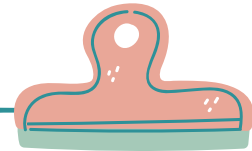
"Me gusta que sabes escuchar"

"Me encanta tu sentido del humor"

"Te ves radiante"

"Te ves muy feliz"

"Estoy orgullosa de ti"



## 3. CAMBIA TU LENGUAJE Y JUICIO DE VALOR HACIA LOS ALIMENTOS

El lenguaje es poderoso. La forma en la que hablas sobre la comida (y del cuerpo) afecta a tus pensamientos, emociones y comportamientos. El uso de términos binarios como debería/no debería, bueno/malo, sano/insano, sin culpa/con culpa o limpio/tóxico provoca una división entre cuerpo y mente. En lugar de escuchar tus señales internas de hambre, satisfacción y saciedad, acabas reaccionando al lenguaje y las etiquetas que pones a los alimentos.

Además, comer alimentos que has etiquetado como "malos" o "poco saludables" también puede provocar un aumento de los sentimientos de culpa y vergüenza.

### SUGERENCIA

Intenta utilizar términos más neutros y libres de prejuicios para describir la comida: nutritivo, reconfortante, divertido, de ocio. Intenta evitar el uso de términos absolutos como "debería", "perfecto", "no debería", "malo" u "horrible". Utiliza mejor: puedes, quieres, te gustaría.

# IDEAS DE NUEVOS PROPÓSITOS 2024

## 4. IMPLEMENTAR UN RITUAL DE AUTO-CUIDADO A LA SEMANA.

Dedica tiempo para ti, aunque sólo sea unos minutos al día. Puede ser un paseo por tu casa a la hora de comer, una meditación rápida en el tren de camino al trabajo, unos minutos de respiración profunda en el escritorio, acurrucarse en el sofá con un buen libro o prepararse una taza de té caliente.

### SUGERENCIA

Haz una lista de las cosas relajantes que puedes hacer en cinco minutos y elige una que puedas hacer a la semana. Bailar, poner límites, descansar, tomarte una taza de té, ponerte una ropa que sea cómoda.

## 5. LLEVAR UN DIARIO

Escribir un diario tiene muchas ventajas. Y entre ellos está el auto-conocimiento. Puede ser una práctica diaria de autorreflexión y autodescubrimiento. Los diarios tienen muchas formas diferentes, pero independientemente del tipo de diario que lleves o de la regularidad con la que escribas, puedes intentarlo unos días a la semana.

### SUGERENCIA

Coge un papel y boli, y haz tu diario de cómo te vas sintiendo con tu cuerpo, con la comida. Qué sensaciones vas teniendo tanto física como mentales.

## 6. GRATITUD

¿Puedes dedicar unos minutos al día a reflexionar y conectar con las experiencias que vas viviendo?. No siempre tiene que ser algo profundo; puede ser tan sencillo como: "Hoy he podido tomarme y disfrutar mi taza de café". No pasa nada si das las gracias por las mismas cosas cada día. Lo que ayuda es la práctica consciente e intencionada de agradecer

### SUGERENCIA

Durante una semana, dedica dos minutos cada noche (o cada mañana) a escribir cinco cosas por las que agradeces

# IDEAS DE NUEVOS PROPÓSITOS 2024



## 7. MOSTRARLE RESPETO A MI CUERPO

Habrán días donde no nos guste lo que vemos en el espejo. Para estos días es importante recordar que nuestro cuerpo merece respeto, incluso aunque no nos guste lo que vemos en las fotos, o en el espejo, o incluso si nos hacen comentarios violentos (o nos hacemos), que nuestra mente puede ser muy crítica por ciertas voces que hemos ido adoptando.

### SUGERENCIA

Puedes practicar respeto hacia tu cuerpo a nivel físico, también mental y emocionalmente. Puedes nutrirte con variedad de alimentos, permitirte descansar, vestirse con ropa cómoda que te guste, hablarte con amabilidad, escuchar a tu cuerpo o respetar tus señales de hambre y saciedad



## 8. EMPEZAR A INCORPORAR LA ATENCIÓN PLENA.

¿Qué significa para ti comer con atención? ¿Piensa inmediatamente en los cinco sentidos mientras masticas?.

### SUGERENCIA

Cuando comas, sé consciente del sabor y de cómo te hace sentir físicamente la comida. No te sientes frente al televisor, ni utilices distracciones.

Come en un ambiente agradable, prende unas velas, o pon música relajante.

**Presta atención a la experiencia del placer.**

**Presta atención a cualquier señal física que te envíe tu cuerpo sobre la satisfacción o sobre cuándo has comido suficiente.**



# IDEAS DE NUEVOS PROPÓSITOS 2024

## 9. EMPEZAR A PONER LÍMITES CUANDO HABLEN SOBRE MI CUERPO Y LA COMIDA

Desafortunadamente hay muchas personas que todavía no entienden que no hay necesidad de comentar sobre cuerpos ajenos. Pero en lugar de sorprenderte y luego enfadarte por haberte quedado sin nada que decir, puede que te ayude tener algunas frases hechas para responder y poner límites.

### SUGERENCIA

"Porfa no comentes sobre mi cuerpo"

"Que comentes sobre mi comida o mi cuerpo afecta mi proceso y por tanto, no me ayuda a sanar".

"Que comentes mi peso no me motiva ni me ayuda a estar sana. Hace todo lo contrario. Por favor, deja de hacerlo".

## 10. NUESTRA NUEVA PALABRA FAVORITA: VARIEDAD.

No comas exactamente lo mismo todos los días, y no porque biológicamente no te sume, si no que disfrutar la comida y generar saciedad y satisfacción, es la clave para no aburrirnos y además nutrirnos.

### SUGERENCIA

Diversifícate. Prueba con otros alimentos. Prueba a comprar una fruta, especia, o verdura distinta una vez a la semana.

## 11. ATENCIÓN PLENA EN EL BAÑO

Así como ponemos atención plena al comer, es importante que para evitar estreñimiento escuches tu cuerpo y relajesla musculatura son claves para poder ir al baño mejor. Dato de color: usar un banquito que te haga levantar las piernas y estar en cuclillas AYUDA MUCHISIMO!

### SUGERENCIA

No te lleses el móvil o cualquier distracción a la hora de ir al baño. Este proceso es, en realidad, una reeducación sensorial, se trata de adquirir el hábito de escuchar e interpretar las señales enviadas por nuestro sistema digestivo.

# PROPÓSITOS DEL 2024

## **12. IGUAL QUE VAS AL BAÑO CUANDO QUIERES HACER PIS, COME CUANDO TENGAS HAMBRE.**

Gracias a la cultura de la dieta muchas personas se sienten culpables cuando no pueden reprimir su apetito o por tener hambre, como si fuera un pecado disfrutar del placer de comer.

Si todavía no sabes cómo identificar el hambre, cada vez que vayas a comer, cada vez que busques comida, piensa en si realmente tienes hambre, si sientes alguna sensación física.

### **SUGERENCIA**

Pon la mano en tu estómago, frénate 1 minuto y experimenta tus sensaciones físicas.

¿Ya estás pensando en comida? ¿Te apetece algo en específico?

La próxima vez que experimente hambre física, tu objetivo es hacer una buena combinación de alimentos.

Por eso pregúntate: De todos los alimentos o comida,

- ¿Necesito algo caliente o frío?
- ¿Necesito algo crujiente o blando o líquido o sólido?
- ¿Necesito algo salado o dulce?
- ¿Necesito mezclar varios alimentos? ¿Frutas, verduras, legumbres, proteínas, etc?