

VEINTE MANERAS DE AMAR EL CUERPO

Dra Rosa Behar

Para ti, que estás en peligro de desarrollar o sufres de un trastorno de la conducta alimentaria, es muy importante que concedas un lugar privilegiado a tu cuerpo, ya que es el vehículo de nuestro espíritu y nuestra mente, por lo que debe ser valorado y protegido. He aquí algunas sugerencias para resguardarlo:

- 1.** Piensa en tu cuerpo como el vehículo de tus sueños. Hónralo. Respétalo. Dale energía.
- 2.** Crea una lista de todas las cosas que tu cuerpo te permite hacer. Léelo y añade más cosas permanentemente.
- 3.** Toma consciencia de lo que tu cuerpo puede hacer cada día. Recuerda que es el instrumento de tu vida, no sólo un adorno.
- 4.** Crea una lista de personas que admires: gente que ha contribuido a tu vida, a tu comunidad o al mundo. Considera si su apariencia ha sido importante para sus éxitos y logros.
- 5.** Camina con tu cabeza erguida, apoyada por el optimismo y la confianza en ti como persona.
- 6.** No permitas que tu peso o silueta te mantengan alejada de las actividades que disfrutas.
- 7.** Usa ropas cómodas que te gustan, que expresan tu estilo personal y que sientes bien para tu cuerpo.
- 8.** Dale importancia a tus aspectos positivos, no tus imperfecciones.
- 9.** Piensa en todas las cosas que podrías lograr con el tiempo y la energía que habitualmente gastas preocupándote de tu cuerpo y apariencia. ¡Intenta una!
- 10.** Se la/el amiga/o y apoyo de tu cuerpo, no su enemiga/o.
- 11.** Considera esto: tu piel se reemplaza una vez al mes, el recubrimiento de tu estómago cada cinco días, tu hígado cada seis semanas y tu esqueleto cada tres meses. Tu cuerpo es extraordinario — comienza a respetarlo y a agradecerle.
- 12.** Cada mañana cuando te despiertas, agradece a tu cuerpo por descansar y rejuvenecerse a sí mismo para que puedas disfrutar el día.
- 13.** Cada noche cuando te acuestas, dile a tu cuerpo lo mucho que le agradeces lo que te ha permitido hacer a través del día.
- 14.** Encuentra un método de ejercicio que disfrutes y practícalo regularmente. No hagas ejercicios para perder peso o para combatir a tu cuerpo. Hazlo para mantener tu cuerpo saludable y fuerte y porque te hace sentir bien. Haz ejercicios para obtener diversión, buena forma y amistad.
- 15.** Piensa hacia atrás en tu vida cuando te sentías bien con tu cuerpo. Di a ti misma/o que puedes sentirte igual nuevamente, aún en este cuerpo y a esta edad.
- 16.** Mantén una lista de 10 cosas positivas de ti misma/o — sin mencionar tu apariencia.
- 17.** Coloca un signo en cada uno de tus espejos que diga: “Soy hermosa/o adentro y afuera”. **550**
- 18.** Elige encontrar la belleza en el mundo y en ti misma/o.
- 19.** Comienza a decirte a ti misma/o: “La vida es demasiado corta para perder mi tiempo en odiar mi cuerpo de este manera”.
- 20.** Come cuando tengas hambre. Descansa cuando estés cansada/o. Rodéate de gente que te refuercen tu fuerza y belleza interiores.