

PRÁCTICAS DE AMOR PROPIO

DESDE AFUERA HACIA
DENTRO



AMATE TAL CUAL ERES

***RECONOCE CON QUE PARTE DE TU
CUERPO TE DEBES RECONCILIAR***

Ejercicio práctico:

Párate frente al espejo, en el que puedas observar todo tu cuerpo y rostro. Cierra tus ojos. Respira profundamente. Mírate. Mira todo tu cuerpo y fíjate donde sientes tensión.

Observa cada parte de tu cuerpo, y escucha tus juicios y críticas que tu mism@ te dices.

Le dirías eso a alguien que amas?

Pensarías de esa manera sobre alguien que amas?

Ahora:

1. Pídele perdón a esa parte de tu cuerpo.
2. Dile palabras de amor y apreciación.
3. Agradécele a cada parte de tu cuerpo por algo que hace por ti.

***Para hacer un cambio interno o externo en tu vida,
debe pasar por la aceptación y el amor propio.***