WORKBOOK DE

CORPORALIDAD

5 EJERCICIOS PRÁCTICOS QUE TE AYUDARÁN A PARAR LA GUERRA CONTRA TU CUERPO

WWW.PSICONUTRICIONYCORPORALIDAD.COM

Hola, me presento:
Me llamo Zayra y soy Psicóloga y Dietista especializada en desórdenes de la alimentación.

Autora de: "Rompe tu espejo: en la cabeza de un TCA" Publicado con la editorial ACEN

Y creadora de la comunidad #rompetuespejo, donde divulgo sobre gordofobia, cultura de la dieta y corporalidad. Puedes seguirme dando clic en el icono.

Creo este material, con la idea de ayudarte a conectar con tu cuerpo, y con lo que se conoce como **"Autocompasión Corporal"**, no necesitamos aceptar nuestro cuerpo, para darle el calor que necesita y tanto nos negaron. Deseo que te sea de utilidad :)

COPYRIGHT - Términos de uso
Este material es de uso personal.
Se pueden hacer copias y compartirlo siempre y cuando no se hagan modificaciones y se mencione a @rompetuespejo_tca ®.
No puedes promocionar este recurso como si fuera tuyo, quitarle los logos ni venderlo.

Nombre:

Fecha:

1. Carta a tu cuerpo

Comenzamos soltando en papel

Escribe una "línea de vida corporal" ¿Qué partes de tu cuerpo te gustan? ¿Cuáles no? ¿Crees que algún comentario externo o algún criterio cultural a social ha podido interferir? Anótalo, El cambio comienza por tomar consciencia, y para ser consciente de algo es necesario pararnos y soltar.

Nombre:

Fecha:

2. Diálogo interno

Comenzando a practicar la autocompasión corporal. Cómo habrás podido comprobar tras el ejercicio anterior, el diálogo interno importa y nos puede llevar a una dirección u otra. En este ejercicio quiero acercarte a los beneficios de la práctica de la autocompasión y cómo puede ayudarte a sentir menos rechazo hacia tu cuerpo.

Me gustaría que escribas entre 3-5 frases AMABLES que le has dicho a alguna persona querida como contestación a una crítica corporal.

Ahora, te invito a crear tus propias frases amables, para cuando tu autocrítica grite con fuerza, puedas "bajarle el volumen" con un diálogo amable hacia tí misma:

Nombre: Fecha:

3. Elogiando mi cuerpo

De la crítica al elogio.

¿Qué partes de tu cuerpo si te gustan, o qué partes te generan menos rechazo?

¿Qué buenos momentos te ha dado tu cuerpo a lo largo de tu vida? ¿Qué te permite hacer ahora?

Nombre:

Fecha:

4. Mantras corporales

Puedes usarlos como antídotos a ese diálogo interno destructivo.

Ej. no me gustan mis caderas pero las acepto y agradezco porque "me permiten bailar".

Nombre:

Fecha:

5. Meditación corporal

Vamos a finalizar realizando un ejercicio para conectar con nuestro cuerpo y con ese sentimiento de "romper" con esa historia de rechazo corporal para comenzar una etapa donde prime la intención de tener para con nuestro cuerpo un diálogo más amable.

Quiero que releas los ejercicios anteriores y plantes aquí la semillita del cambio.
Quiero tener una relación más amable con mi cuerpo porque...

Nombre:

Fecha:

5 Meditación corporal

Y ahora...

Para finalizar, prepárate un baño catártico, velas o incienso, en bañera o en la ducha, lo importante es que durante el baño mientras te enjabonas toques cada una de las partes de tu cuerpo, puedes empezar por las que más te gustan y terminar por la que menos, y ahí, pararte a dar un masaje, unas caricias, "no me gustas pero formas parte de mi y está bien así" "no me gustas pero quiero parar la lucha, y tratarme bien de forma completa" Déjate sentir, lo que sientas estará bien, la idea no es otra que conectar con esa emoción retenida, suelta, fluye. Anota tu experiencia:

Espero que te haya resultado de utilidad este workbook.

Puedes encontrarme en:
www.psiconutricionycorporalidad.com

Para seguirme en la Comunidad de **#rompetuespejo** puedes clicar aquí:

COPYRIGHT - Términos de uso
Este material es de uso personal.
Se pueden hacer copias y compartirlo siempre y cuando no se hagan modificaciones y se mencione a @rompetuespejo_tca ®.
No puedes promocionar este recurso como si fuera tuyo, quitarle los logos ni venderlo.