

ANEXO DEL REEL «AGRADECIDA, NO CONFORME» · EL SER COMPLETO

Agradecida, no conforme

Ejercicio · Reto de 7 días · Checklist

EL EJERCICIO — El espejo de amor (3 minutos)

1. Párate frente al espejo y mira tu cuerpo completo, sin esquivar ninguna parte.
2. Nombra en voz alta 3 cosas que agradeces de tu cuerpo tal como está hoy.
3. Pon la mano en tu corazón y declara: «Mi cuerpo es mi casa: la cuido por amor, nunca por castigo.»
4. Repite mañana. La gratitud entrena la mirada: donde pones tu atención, pones tu energía.

EL RETO — 7 días de gratitud corporal

Día 1 Escribe 3 cosas que agradeces de tu cuerpo tal como está.

Día 2 Una parte de tu cuerpo que criticas: escríbele una disculpa.

Día 3 La nariz de mi abuelo: ¿qué historia cuenta tu rasgo «imperfecto»?

Día 4 Mírate 1 minuto al espejo sin corregirte. Solo observa.

Día 5 Haz algo que cuide tu cuerpo HOY (caminar, hidratarte, descansar).

Día 6 Agradece en voz alta algo que tu cuerpo HIZO por ti esta semana.

Día 7 Declara: «Puedo amarme hoy y desear un cambio mañana, desde el amor.»

CHECKLIST — Señales de que te miras con amor

- ☐ Me miro al espejo sin insultarme primero.
- ☐ Agradezco mi cuerpo antes de querer cambiarlo.
- ☐ El cambio que deseo nace de mí, no de la presión de otros.
- ☐ Mi cuerpo descansa: lo cuido, no lo castigo.
- ☐ Veo la historia en mis rasgos, no solo el defecto.
- ☐ Declaro en voz alta lo que valgo, sin pedir permiso.

¿Marcaste 4 o más? Estás agradecida, hermosa. Y agradecida no es conforme.