

ANEXO DEL REEL · BELLEZA — EL SER COMPLETO

Mírate como Dios te mira

Ejercicio · Reto de 7 días · Checklist

EL EJERCICIO — El espejo de 2 minutos

1. Párate frente al espejo y mírate 2 minutos en silencio.
2. Di en voz alta una verdad buena sobre ti. Una sola.
3. Si tu mente te muestra un defecto, respóndele: «Dios me diseñó con intención».
4. Cierra con esto: «Me amo como Él me ama».

EL RETO — 7 días mirándote con amor

Día 1 — Agradece 3 cosas de tu cuerpo, tal como está.

Día 2 — Dile algo amable a tu reflejo antes de salir.

Día 3 — Arréglate hoy para ti, no para la foto.

Día 4 — Toca tu rostro con gratitud, sin buscar defectos.

Día 5 — Perdona a tu cuerpo por los años que lo criticaste.

Día 6 — Camina erguida: tu postura también es amor propio.

Día 7 — Escríbete una carta: «Gracias por sostenerme, hermosa».

CHECKLIST — Señales de que te estás mirando con amor

☐ Hoy me miré sin criticarme.

☐ Dije una verdad buena sobre mí, en voz alta.

☐ Agradecí mi cuerpo antes de dormir.

☐ Me arreglé por amor, no por presión.

☐ Mi reflejo me devolvió paz, no guerra.

¿Marcaste 4 o más? Te estás mirando con amor, hermosa.

Instagram @soy.sandraisabel · YouTube @SandraisabelOficial · Facebook Sandra Isabel motivadora
sandraisabel.netlify.app · Podcast El Ser Completo con Sandra Isabel (pronto en Spotify)