

28 days of positive body image

Carolina Gaviria, LMHC, NCC
 Psychotherapist
www.solutionsintherapy.com

| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|---|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>1 Intention for this challenge: "For 28 days I will be aware of all I think and say because my body is listening. I choose only positive thoughts, words and actions that show kindness and respect to my body." Write down this intention and post it where you can see it daily.</p> | <p>2 Make a list of 10 things you like about your body. Share it with a friend, parent or significant other.</p> | <p>3. Think about a time of your life when you felt good about your body. Journal about that time and how you felt. Notice your feelings and take a moment to reflect on other things that were going right at that time.</p> | <p>4 Make a list of 10 things you love about yourself that go beyond your physical appearance.</p> | <p>5 Create a sign that says "I'm beautiful inside and out. I treat my body with love and respect". Hang it on your mirror. You can take a picture of your sign and share it on social media. Commit to look at it.</p> |
| <p>6 Today choose foods that you like and enjoy eating. Stay present to the texture, flavor, temperature and color of those foods. Pay attention at your thoughts and feelings when you eat them.</p> | <p>7 Commit today to avoid making negative comments about food and your body. Affirm: "I nurture my body with healthy foods and thoughts."</p> | <p>8 Take a deep breath and connect to your body, scan your body from head to toe. What areas are relaxed or tense? What parts you scanned slowly or fast?</p> | <p>9 Make a list of all the things that your body does for you. Connect to the gratitude and appreciation of your body.</p> | <p>10 Your body is amazing! Did you know that Your nose can remember 50,000 different scents? Also, everyone has a unique smell, except for identical twins.</p> | <p>11 Listen to your body. Become aware of your internal cues: hunger, feelings, pain, needs and desires.</p> | <p>12 Find an enjoyable way to move your body: Exercise for the 3 F's: Fun, Fitness and Friendship.</p> |
| <p>13 Make an active choice to feel beautiful today: Wear something you love, take a bubble bath... be creative.</p> | <p>14 Be attentive today on how foods taste and make you feel. You can make a list of foods that are comforting to you and feelings associated with them.</p> | <p>15 Comparing yourself to unrealistic ideals is harmful and unfair. Today use the following affirmation: "I am my own kind of beautiful."</p> | <p>16 Commit to avoid commenting about other people's bodies. Affirm: "Beauty comes in different sizes. Beauty comes from within. I am beautiful."</p> | <p>17 Think of your body as the vehicle to achieve your goals and dreams. Close your eyes and connect to your body. Take a moment to thank your body for all that it does for you.</p> | <p>18 Write a letter of appreciation to your body. You can start by saying "Dear body..."</p> | <p>19 Think of three reasons why it is ridiculous for you to believe that thinner people are happier or "better." Write down your answers as a reminder that happiness is not correlated to weight and shape.</p> |
| <p>20 Commit today to avoid engaging in "diet, weight, sizes, and fat talk" Affirm: "I choose only positive and healthy comments about my body."</p> | <p>21 Expand your notion of beauty. Beauty means... Write at least 3 words that go beyond physical appearance.</p> | <p>22 Reflect on this: "Am I benefiting from focusing on what I believe are flaws in my body, weight or shape?"</p> | <p>23 Remember: You are what you focus on! Today focus on what you like about your body and your life!</p> | <p>24 Complete: Today I will take care of my body by: A. _____ B. _____ C. _____</p> | <p>25 Complete the sentence: "I'm more than a number on the scale or a size, I am..."</p> | <p>26 Your body is amazing! Did you know that your brain operates on the same amount of power as 10-watt light bulb? It is also much more active at night than during the day.</p> |
| <p>27 Promise to yourself: "I will treat my body with respect and kindness. I will feed it, keep it active, and listen to its needs. I will remember that my body is the vehicle that will carry me to my dreams!"</p> | <p>28 Use the following affirmation as a mantra today: "I feel comfortable and confident in my body."</p> | <p>Note to Self A thought is just a thought, not a fact! You get to choose the thoughts you want to pay attention to. Choose those thoughts that build you up and help you grow! You are worth it!</p> | | | | |

28 días de Imagen Corporal Positiva

Carolina Gaviria, LMHC, NCC
Psychotherapist
www.solutionsintherapy.com

| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|---|---|---|--|--|---|---|
| | | 1 Intención para este desafío : "Durante 28 días pondré atención a todo lo que pienso y digo porque mi cuerpo está escuchando. Elijo sólo pensamientos positivos, palabras y acciones que muestren bondad y respeto hacia mi cuerpo. " | 2 Haz una lista de 10 cosas que te gustan de tu cuerpo. Compártelas con un amigo, padre o pareja. | 3 Piensa en un momento de tu vida en que te sentiste bien en tu cuerpo y con tu figura. Escribe acerca de esa época y cómo te sentiste. Nota las emociones que emergen y reflexiona sobre otras cosas que iban bien en ese momento. | 4 Haz una lista de 10 cosas que te gustan de ti misma que van más allá de tu apariencia física. | 5 Crea un letrero que diga: "Yo soy hermosa por dentro y por fuera. Trato mi cuerpo con amor y respeto ". Ponlo en tu espejo. Puedes también tomarle una foto y comprometerte a verla todos los días. |
| 6 Hoy elije los alimentos que te gustan y ten como meta disfrutar de tus comida. Permanece presente a la textura, el sabor, el olor, la temperatura y el color de los alimentos que consumes . Presta atención a tus pensamientos y sentimientos cuando te los comes . | 7 Comprométete hoy a evitar hacer comentarios negativos sobre la comida y tu cuerpo. Afirma: "Nutro mi cuerpo con alimentos y pensamientos saludables." | 8 Toma una respiración profunda y conéctate a tu cuerpo escaneándolo de la cabeza a los pies. ¿Qué áreas están más relajadas o tensas? ¿Qué partes escaneaste lentamente o rápido? Nota la diferencia. | 9 Haz una lista de todas las cosas que tu cuerpo hace por ti. Conéctate a ese sentimiento de gratitud y aprecio hacia su cuerpo. | 10 Tu cuerpo es increíble! ¿Sabías que tu nariz puede recordar 50.000 olores diferentes ? Además, todo el mundo tiene un olor único, excepto gemelos idénticos . | 11 Escucha a tu cuerpo. Toma conciencia de sus señales internas: hambre, sentimientos , dolor, necesidades físicas y deseos. | 12 Encuentra una manera agradable de ejercitar tu cuerpo: Que sea una actividad divertida que te ayude a mantenerte en forma y hacer amigos! |
| 13 Toma una decisión activa para sentirte linda hoy: Ponte algo que te guste, tomar un baño de burbujas ... se creativa . | 14 Mantente atenta hoy al sabor de los alimentos que consumes y como te sientes cuando los consumes. Puedes hacer una lista de alimentos que son reconfortantes para ti y las emociones asociadas a ellos. | 15 Compararte con ideales de belleza poco realistas es perjudicial e injusto contigo misma. Hoy usa la siguiente afirmación: " Yo tengo mi propio tipo de belleza. " | 16 Comprométete a evitar hacer comentarios acerca de los cuerpos de otras personas. Afirma : " La belleza viene en diferentes tamaños. La belleza viene de nuestro interior. Yo soy hermosa." | 17 Piensa en tu cuerpo como el vehículo para alcanzar tus metas y sueños. Cierra los ojos y conéctate con su cuerpo. Toma un momento para agradecer a su cuerpo por todo lo que hace por ti. | 18 Escribe una carta de agradecimiento a tu cuerpo. | 19 Piensa en tres razones por las que es ridículo creer que las personas más delgadas son más felices o "mejores". Escribe tus respuestas como un recordatorio de que la felicidad no está correlacionada con el peso y forma. |
| 20 Comprométete hoy a evitar participar en temas sociales que idealicen "las dietas, la delgadez y critiquen la gordura ". Afirma: "Elijo comentarios sólo positivos y saludables sobre mi cuerpo." | 21 Amplía tu noción de la belleza. Belleza significa ... Escribe al menos 3 palabras que van más allá de la apariencia física. | 22 Reflexiona sobre esto: "¿Estoy beneficiándome al criticar mi cuerpo, mi peso y figura?" | 23 Recuerda: Tu creas lo que crees ! Hoy concéntrate en lo que te gusta de tu cuerpo y tu vida! | 24 Completa: Hoy voy a cuidar de mi cuerpo a través de: A: _____ B: _____ C: _____ | 25 Completa la frase: "Yo soy más que un número en la balanza o mi peso. Yo soy ... " | 26 Tu cuerpo es increíble! ¿Sabías que tu cerebro funciona con la misma cantidad de energía que un bombillo de 10 vatios ? También es mucho más activo durante la noche que durante el día. |
| 27 Prométete a ti misma : "Voy a tratar mi cuerpo con respeto y amabilidad. Voy a nutrirlo, mantenerme activa y escuchar sus necesidades. Mi cuerpo es el vehículo que me lleva a alcanzar mis sueños! | 28 Utiliza la siguiente afirmación como un mantra: "Me siento cómoda y confía en mi cuerpo. " | Nota: Un pensamiento es sólo una idea, no un hecho. Tienes la oportunidad de elegir los pensamientos que a los cuales quieres prestar atención. Elije aquellos pensamientos que te ayudan a crecer y sentirte bien! Tu mereces ser feliz! | | | | |