



DÍA 1

“DERRIBAR
LA BARRERA”

21
días mi
PESO
IDEAL



Fernanda Beltrán
Con tu luz enciendo mi luz

ACTIVIDAD DÍA 1

“DERRIBAR LA BARRERA”

Hazte consiente de las barreras que forman parte de tu peso corporal y ve completando con tus pensamientos, emociones o rasgos de personalidad.

¡Adelante!

Vergüenza:

Me avergüenzo de: _____

Quizás un día actuaste de forma ridícula y te horroriza pensar que los demás aún lo recuerden. No relegues la vergüenza al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Rabia:

Me da rabia que: _____

Es posible que creas que te tratan injustamente y no sepas cómo librarte de la rabia. O tal vez no te hayas perdonado a ti misma por un acto de autosabotaje que cometiste en el pasado y que afecta a tu vida actual. No relegues la rabia al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.



Fernanda Beltrán
Con tu luz enciendo mi luz

Rencor:

Aún no he perdonado a _____
por _____

Es posible que alguien traicionara tu confianza y no hayas sido capaz de perdonarle. No relegues el rencor al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Tendencia a enjuiciar:

He juzgado a _____
por _____

Posiblemente opines que los demás se comportan de un modo inapropiado y pienses o hables de ellos en términos negativos. No relegues al inconsciente tu tendencia a enjuiciar. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Responsabilidad excesiva:

Soy responsable de: _____

Quizás hayas decidido cargar con la responsabilidad de temas que quedan fuera de tu control. No relegues tu exceso de responsabilidad al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.



Fernanda Beltrán
Con tu luz enciendo mi luz

Presión:

Me siento presionada por: _____

Tal vez tengas la sensación de que en casa, en el trabajo, como pareja, como amiga, como empleada o como madre estás sometida a más presión de la que puedes soportar.

No relegues esa presión al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Agotamiento:

Estoy agotada porque: _____

Puede que te sientas tan cansada física, mental y emocionalmente que algunos días apenas te tienes en pie.

No relegues el cansancio al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.



Cargar con mucho peso:

Estoy sobrecargada por: _____

Posiblemente albergues un dolor de corazón que te provoca una sobrecarga excesiva.

No relegues tu carga al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Estrés:

Me estresa:

Tal vez las facturas que debes, las responsabilidades que acarreas, las necesidades de tu familia, las exigencias del trabajo, etcétera, constituyan para ti una fuente de estrés constante.

No relegues el estrés al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.



Pena:

Tengo el corazón destrozado porque: _____

Quizás alguno de tus seres queridos esté enfermo, te haya abandonado o haya muerto.

No relegues la pena al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Injusticia:

No es justo que yo: _____

Posiblemente te hayas sentido ignorada, insultada, te hayan atropellado o tratado injustamente. O a lo mejor no puedes soportar la injusticia contra otros.

No relegues la sensación de injusticia al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.



Protección:

Siento que necesito protección de:

Quizá tengas la sensación de que una persona o enfermedad amenaza tu bienestar o estés asustada. No relegues tu necesidad de protección al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Orgullo:

Me envanezco cuando:

Puede que carezcas de humildad en tus relaciones con los demás, que te cueste escucharlos con atención o admitir que has cometido un error. No relegues el orgullo al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Egoísmo:

Soy egoísta cuando:

Tal vez tomes de la vida lo que deseas sin tener en cuenta las necesidades de los demás. No relegues el egoísmo al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.



Envidia:

Siento envidia cuando: _____

Posiblemente critiques a los demás cuando temes su éxito, ignorando que bendecir los logros ajenos es un modo de manifestar la misma abundancia en tu propia vida. No relegues la envidia al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Codicia:

Soy codicioso cuando: _____

Tal vez acumules más de lo que necesitas en la vida, sin conceder importancia a la moderación, el equilibrio y las necesidades de los demás.

No relegues la codicia al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.



Pereza:

Soy perezosa cuando: _____

Quizás te cueste asumir responsabilidades, generar energía de un modo positivo, vital y productivo.

No relegues la pereza al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Separación:

Me siento separada de: _____

Es posible que te hayas desvinculado de una amistad, de un miembro de la familia, de una organización o comunidad, y que eso te cause pesar.

No relegues tu sentimiento de separación al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.



Falsedad:

Tengo la sensación de que no puedo ser sincera respecto a:

Tal vez tengas un secreto, algo que sientes que no puedes contarle a nadie sin correr riesgos o sencillamente temas que los demás te juzguen. No relegues tu falsedad al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Arrogancia:

Soy mejor que: _____

Puede que te creas más inteligente, mejor, más cualificada o valiosa que otra persona... Tal vez tengas la sensación de que tu sensibilidad te hace superior.

No relegues tu arrogancia al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.



Fernanda Beltrán
Con tu luz enciendo mi luz

Complejo de inferioridad:

Tengo la sensación de que no valgo tanto como:

Es posible que sientas que los demás son más inteligentes, mejores, más cualificados o que valen más que tú... Tal vez creas que tu peso te hace inferior...

No relegues tu complejo de inferioridad al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Inseguridad:

Me siento insegura porque: _____

Quizá los demás te provocan algún tipo de inseguridad... Tal vez tus problemas de peso han incrementado este embarazo... Es posible que a tu pareja o a tus hijos les avergüence tu apariencia. No relegues tu inseguridad al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Abnegación:

He construido este muro para que los demás no me odien por mi belleza, por haber triunfado, o porque, en apariencia, lo tengo todo.

Puede que, inconscientemente, hayas decidido engordar como moneda de cambio para conseguir la aprobación de los demás, pensando que, al



Fernanda Beltrán
Con tu luz enciendo mi luz

saberte abrumada por un gran problema que te hace sufrir, tu éxito no les ofenderá tanto...

No relegues tu abnegación al inconsciente. Escribe cuanto se te ocurra al respecto.

Al superar todas las ideas que te han inducido a crear una BARRERA, estas abandonarán tu sistema, y con el tiempo se llevarán consigo esos kilos de más que depositaron en tu cuerpo.



Fernanda Beltrán
Con tu luz enciendo mi luz