



DÍA 10

“BENDICE A
TU CUERPO”

21
días mi
PESO
IDEAL



Fernanda Beltrán
Con tu luz enciendo mi luz

ACTIVIDAD DÍA 10

“BENDICE A TU CUERPO”

Vas a **escribir tu presente**. Lo que haces en tu día normalmente.

Escribe las siguientes categorías:

1. Despertar
2. Desayuno
3. Actividades matutinas
4. Comida
5. Actividades de la tarde
6. Cena
7. Horas vespertinas

Ahora redacta dos versiones de la lista anterior.

En la primera, **escribe lo que sueles hacer**. Sé sincera contigo mismo; nadie tiene por qué leerlo. Repasa la totalidad del día y describe lo que haces. Narra una jornada típica en tu vida: lo que comes, a qué sueles dedicar el tiempo, cómo te sientes con tus actividades, los pensamientos que te inspiran, etc.

Si realizas este ejercicio de forma precipitada, te estarás privando de la gran lección que puede enseñarte. Tu actividad (y el regalo que te haces a ti misma) radica en ser profundamente honrada acerca de tu forma de vivir en la actualidad. Este trabajo te da la oportunidad de echar una ojeada al centro de operaciones de tu vida.

A continuación, redacta una segunda descripción de tu jornada. Esta vez, sin embargo, **rediseña tu existencia de forma consciente**. No te limites a redactar lo que haces o cómo te sientes al respecto; más bien describe la jornada desde la perspectiva de tu mente superior. Escribe acerca de una vida que tú eliges y no de una experimentada en la impotencia, a merced de tus patrones emocionales y conductuales.

Y tu segunda carta, te pido antes de dormir la vuelvas a recrear en tu pensamiento.

