



DÍA 15

“RENUNCIA A
LA SOLEDAD”

21
días mi
PESO
IDEAL



Fernanda Beltrán
Con tu luz enciendo mi luz

ACTIVIDAD DÍA 15

“RENUNCIA A LA SOLEDAD”

Acercarte a los demás forma parte integrante de tu proceso. Durante tu día en tu diario redactarás una lista de las cosas que podrías hacer **para vincularte más a los otros seres humanos**, puede ser una actividad, o simplemente un cambio de actitud que incite a las otras personas a acercarse. Además anota en tu diario en qué situaciones permites la has la entrada a los demás y en cuáles los has dejado fuera.

Recuerda: «**La rigidez y la distancia no te ayudan**». Te pido reflexiones hasta qué punto te estas privando de amor al ocultarte tras un muro. Lo que significa poner límites sanos, permitiéndote experimentar el amor que está a tu alcance.

Este viaje no sólo es para solucionar problemas alimentarios sino para traer más luz a la propia existencia. Cuando el vacío se apodere de ti, cada vez que te sorprendas a ti mismo buscando la soledad para poder engullir veneno, llama a alguien, sal a dar una vuelta, envía un correo electrónico, muévete.

