



DÍA 16

“DISCIPLÍNATE
CON AMOR”

21
días mi
PESO
IDEAL



Fernanda Beltrán
Con tu luz enciendo mi luz

ACTIVIDAD DÍA 16

“DISCIPLÍNA CON AMOR”

Vas a realizar un trabajo profundo, por lo que te pido expandas tu pensamiento e indaga los motivos ocultos tras tu deseo de adelgazar. Contesta en tu diario la siguiente pregunta:

¿Cuáles son tus verdaderos motivos para adelgazar?

¿Sólo deseas tener buen aspecto? No hay nada malo en ello, desde luego, pero como motivación no te atraerá apoyo espiritual. Cuando se trata de un deseo ligado al plano físico, mantiene tu consciencia atada al plano corporal, una región donde los milagros brillan por su ausencia. Por lo que al indagar en la profundidad de esta pregunta, ve realmente del deseo profundo que alberga luz.

Para habitar un cuerpo más ligero, debes pensar de forma más liviana.

