



DÍA 14

“CONCIENTÍZATE
DEL DOLOR”

21
días mi
PESO
IDEAL



Fernanda Beltrán
Con tu luz enciendo mi luz

ACTIVIDAD DÍA 14

“CONCIENTÍZATE DEL DOLOR”

La actividad consiste en dar un **espacio especial a las emociones**, un ejemplo es un baño de burbujas en vez de un bocadillo o un paseo por la noche en lugar de un postre. Te pido elijas la actividad de tu preferencia y sobre todo te permitas disfrutar.

Reconoce la oportunidad que este momento te brinda de desempolvar sentimientos que están resurgiendo al fin y que por primera vez estás a punto de superar, en esta ocasión no vas a reprimirlos; les vas a enseñar la puerta de salida.

Tienes la misión de habitar el vacío, respirar a través de él, aprender sus lecciones y escuchar el mensaje que te transmite. No hay ningún hueco en tu interior que debas rellenar de alimentos ni otra cosa; sólo existe el vacío primordial que experimenta todo ser humano.

