



DÍA 18

“LA ACEPTACIÓN FORMA
PARTE DEL CAMBIO”

21
días mi
PESO
IDEAL



Fernanda Beltrán
Con tu luz enciendo mi luz

ACTIVIDAD DÍA 18

“LA ACEPTACIÓN FORMA PARTE DEL CAMBIO”

Tu actividad será escribir una carta. Será la típica **carta de ruptura** dirigida al impostor que se ha hecho pasar por ti, a la persona que devorar lo primero que encuentra, que corre a comprar golosinas, que no se puede controlar cuando tiene comida cerca, que se oculta tras prendas holgadas y no puede soportar su propia imagen en el espejo. Esa persona no eres tú; tan sólo una ilusión que se ha colado en tu realidad y se marchará en cuanto se lo órdenes.

La carta que vas a escribir es tanto una orden como una despedida. Se trata de una declaración de independencia sobre el dominio. Recuerda que la misiva, una vez escrita, debe permanecer en tu altar.

La carta se compone de tres partes:

1. Por qué te dejé vivir en mi interior y qué hice para consentir tu presencia:

Ejemplo: Por mucho que te odie, me has ayudado a ocultarme. Gracias a ti, no tenía que responder a mi vida, porque me proporcionabas la justificación perfecta. Al tenerte a ti para esconderme, no tenía que afrontar el miedo a estar delgada, ser hermosa y participar afondo de la vida.

2. Por qué ya no te necesito y cómo he llegado a comprenderlo:

Ejemplo: Ahora sé que en mi interior vive una fuerza cuya existencia desconocía. He que no hago bien a nadie rechazándolo.

3. Me despido y ordeno quedes fuera de mí:

Ejemplo: Te ordeno que me liberes, te insto a que te vayas.

« Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que más nos asusta.» «¿Quién soy yo para convertirme en una persona brillante, hermoso, fabuloso?» En realidad, ¿quién eres para no hacerlo?. Todos estamos hechos para brillar, al igual que lo hacen los niños. Al liberarnos de nuestro propio miedo, nuestra presencia automáticamente liberará a los demás.

