



DÍA 19

“EL COMIENZO DE
TU VERDADERO YO”

21
días mi
PESO
IDEAL



Fernanda Beltrán
Con tu luz enciendo mi luz

ACTIVIDAD DÍA 19

“EL COMIENZO DE TU VERDADERO YO”

Redactarás dos listas:

La primera sobre todo aquello que te asusta de estar delgada.

Y en la segunda enumera las cosas que quisieras experimentar cuando tengas un cuerpo esbelto.

Notarás que algunos de los puntos difieren, mientras que otros son idénticos. Por ejemplo, tal vez te aterre la posibilidad de sentirte sexy y, al mismo tiempo, te encante la idea.

Al final escribe una **carta a tu nuevo yo**. Dile lo que temes, qué te inquieta, háblale de tus sentimientos con absoluta sinceridad. Para terminar, discúlpate por haber invitado tantas veces a tu nuevo ser sólo para ordenarle poco después que se fuera.

