



DÍA 4

“LLAMA A TU
VERDADERO YO”

21
días mi
PESO
IDEAL



Fernanda Beltrán
Con tu luz enciendo mi luz

ACTIVIDAD DÍA 4

“LLAMA A TU VERDADERO YO”

Durante el día de hoy es importante que tomes la decisión de comer de manera racional: no sólo porque ese gesto hará de ti una persona más atractiva, no sólo porque te ofrece la posibilidad de llevar ropa de talla menor, ni siquiera porque beneficiará a tu salud; debes tomarla, sobre todo, porque se trata de un **acto de amor**.

Representa un modo de alimentar a la persona que quieres ser: un yo más sano, más sereno, más feliz. Y lo que te alimenta, te motiva. Cuando comes en exceso, no te nutres; de hecho, cuando te alimentas mal, te privas del sustento, porque al hacerlo te niegas el mismísimo amor.

Y dentro de la actividad de hoy vas a invocar a tu **verdadero Yo**, quizá guardes alguna foto de ti misma donde apareces en tu peso ideal, o puedas recortar una foto de un libro o de una revista que represente esa imagen perfecta. En caso de que uses la foto de otra persona, asegúrate ponerle tu propia cara. En cuanto tengas la imagen haz fotocopias de ese cuerpo hermoso con tu cara que has pegado y distribúyelas por diversos lugares de tu casa.

Lo que pretendemos con esta lección no es ayudarte a convertirte en otra persona sino enseñarte a manifestar la mejor expresión de tu propio ser.

¿Quieres tener un **cuerpo hermoso**? **Ve a por él. Imagínalo. Deja que la imagen penetre en tu conciencia.**

