
Diez Pasos Hacia una Imagen Positiva

Una lista no puede automáticamente decirte como convertir esos pensamientos negativos en relación a tu cuerpo en pensamientos positivos, pero sí puede ayudarte a pensar en nuevas maneras de verte a ti misma(o) y a tu cuerpo de una forma saludable y satisfactoria. Mientras más practicas ésto más posibilidades tienes de sentirte feliz con quien eres y feliz con la figura natural de tu cuerpo.

1. Aprecia todo lo que tu cuerpo puede hacer por ti. Cada día tu cuerpo te acerca más a tus sueños. Celebra todas las increíbles cosas que tu cuerpo hace por ti – correr, bailar, respirar, reír, soñar, etc.
2. Mantén una lista de 10 cualidades que aprecias de ti misma(o) – cualidades que no estén relacionadas a cuánto pesas o cómo te ves. Lee esta lista con frecuencia. Añadele a la lista a medida que te das cuenta de otras cualidades que aprecias de ti misma(o).
3. Recuerda que la “belleza verdadera” no está simplemente relacionada a la profundidad de la piel (el cuerpo). Cuando te sientes feliz contigo misma(o) y feliz de la persona que eres, te desenvuelves de una manera segura, te aceptas a ti misma(o), estas más receptiva(o) a nuevas ideas. Todos estos sentimientos pueden hacerte sentir bella/guapo sin importar si te ves como un super modelo. La belleza es un estado mental, no una condición de tu cuerpo.
4. Mírate a ti misma(o) de una manera total. Cuando te ves a ti misma(o) en el espejo o en tu propia mente escoge en no enfocarte en partes específicas de tu cuerpo. Mírate a ti misma(o) como quisieras que otros te vieran – como una persona en su totalidad.
5. Rodeate de personas positivas. Es más fácil sentirse bien con uno misma(o) y con nuestro cuerpo cuando uno se rodea de personas que nos apoyan y le dan importancia y reconocen que lo que en realidad cuenta es como uno es por naturaleza.
6. Manda a callar a esas voces internas que dicen que tu cuerpo no es el “correcto” o que eres una “mala” persona. Tu puedes reemplazar esos pensamientos negativos por pensamientos positivos. La próxima vez que tu auto-estima se ve afectada por tus pensamientos negativos piensa rápidamente en afirmaciones que pueden ayudar a subir nuevamente tu auto-estima.
7. Utiliza vestimentas que sean cómodas y que te hagan sentir bien en relación a tu cuerpo. Trabaja con tu cuerpo no en su contra.
8. Conviértete en un crítico de los mensajes de la sociedad y de los medios de comunicación. Presta atención a las imágenes, eslogans o actitudes que hacen sentirte mal contigo misma(o) y con tu cuerpo. Protesta en contra de estos mensajes: escribe una carta a los publicistas o háblale en voz alta o en tu mente a las imágenes o mensajes.
9. Piensa en algo agradable que puedes hacer--algo para hacerle saber a tu cuerpo que lo aprecias. Toma un baño de espuma, toma una siesta, busca un lugar donde puedes relajarte y sentirte en paz.
10. Utiliza el tiempo y energías que pasas preocupandote por la comida, calorías y tu peso en tiempo y energías en los cuales podrías ayudar a otra persona. Algunas veces el ayudar a otra persona hace que te sientas mejor contigo misma(o) y al mismo tiempo contribuyes a cambios positivos en el mundo.

For more information, contact the National Eating Disorders Association at 603 Stewart St., Suite 803, Seattle, WA 98101
Information and Referral Helpline: 800-931-2237 or www.NationalEatingDisorders.org

© 2002 National Eating Disorders Association

Permission granted for duplication and reprinting for educational purposes given the National Eating Disorders Association is credited.