

Ejercicios Prácticos

**Construyendo una Relación Positiva y Duradera con la Comida y Contigo
Misma**

Susannavidaplana.com



Tu Camino hacia el Bienestar

Estas prácticas te ayudarán a fortalecer tu relación con la comida y contigo misma, desarrollando una mentalidad de autocuidado que será tu guía para mantener el equilibrio en cualquier situación emocional.

Cada ejercicio está diseñado para conectarte con tus emociones, honrar tu cuerpo y cultivar una relación consciente y amorosa con la alimentación.



Diario de Agradecimiento Corporal



Práctica Diaria

Al final de cada día, dedica unos minutos a escribir en un diario de agradecimiento, reconociendo aspectos de tu cuerpo por los que te sientas agradecida.



Ejemplos Simples

"Agradezco a mis piernas por llevarme a todas partes" o "agradezco a mis ojos por permitirme ver y disfrutar la belleza del día."



Beneficio

Este ejercicio refuerza la gratitud hacia tu cuerpo y te ayuda a construir una imagen corporal positiva, independientemente de las emociones o circunstancias que vivas.



Check-In Emocional Antes de Comer



Pausa y Reflexiona

Antes de cada comida, toma unos segundos para hacer un "check-in" emocional. Pregúntate cómo te sientes en ese momento: ¿estás comiendo porque realmente tienes hambre o porque sientes alguna emoción?

Si te das cuenta de que hay una emoción detrás de tu impulso de comer, respira profundamente y escribe esa emoción en tu diario o reflexiona sobre ella antes de comer.

- 📝 **Herramienta de Conciencia:** Esta práctica te ayuda a identificar el hambre emocional y a detenerte antes de comer por impulso, respondiendo mejor a tus necesidades reales.



Planifica Tus Momentos de Autocuidado

01

Elige una Actividad

Selecciona al menos una actividad de autocuidado para cada día de la semana.

02

Agenda tu Cita

Planifícala como una cita contigo misma: lectura, caminata, yoga, meditación o simplemente respirar profundamente.

03

Priorízate

Agendar el autocuidado es una forma de priorizarte y evitar que el estrés te lleve a buscar en la comida un alivio rápido.

La planificación del autocuidado te ayuda a mantener una mentalidad de bienestar y reduce la probabilidad de comer emocionalmente cuando te sientas abrumada.



Crea tu Mantra Personal de Empoderamiento

“

"Me nutro con amor y respeto"

Un recordatorio diario de tu compromiso contigo misma

”

“

"Cuido de mí y elijo escuchar a mi cuerpo"

Una afirmación que refuerza tu bienestar físico y emocional

”

Escribe una afirmación positiva que te recuerde el compromiso que tienes contigo misma y con tu bienestar. Repite este mantra todos los días, especialmente en momentos en los que sientas que podrías recurrir a la comida por razones emocionales.

Visualización para una Relación Positiva



El Poder de la Mente

Encuentra un lugar tranquilo, cierra los ojos y visualiza una escena en la que disfrutas de una comida de manera consciente y satisfactoria.

Imagínate sintiéndote en paz con cada bocado, en un ambiente relajado y disfrutando plenamente de la experiencia sin culpa ni prisa. Visualiza cómo tu cuerpo y tu mente se sienten en equilibrio.

La visualización te ayuda a integrar una relación armoniosa con la comida en tu mente, fortaleciendo esta idea para que se convierta en una realidad en tu vida cotidiana.



Tu Camino de Transformación

Vive en Equilibrio

Estas prácticas son una invitación a vivir en equilibrio, a honrar tus emociones y a nutrirte de una manera plena y consciente.

Amor Propio

La relación con la comida que estás construyendo es una extensión del amor y el respeto que tienes por ti misma.

Camino No Lineal

Recuerda que este camino no es lineal, y que siempre habrá días buenos y días de desafío. Lo importante es que ahora tienes las herramientas para afrontar esos momentos desde la auto-compasión y el autocuidado.

Conéctate y Comparte tu Proceso

Juntas en este Viaje

Me encantaría conocer tu experiencia y saber cómo estás integrando estas prácticas en tu vida. Si te sientes cómoda, comparte tus reflexiones, mantras, visualizaciones, afirmaciones o cualquier ejercicio que resuene contigo.

Juntas, podemos celebrar cada paso que das en este camino de transformación.

♥ Susanna Gómez de Haas ♥

Conecta Conmigo



Instagram

@susannavidaplana



Teléfono

(+34) 672 51 61 51



Facebook

susannavidaplana



YouTube

susannavidaplana



TikTok

susannavidaplana



LinkedIn

Susanna Gómez de Haas