

Tu mente y cuerpo
son ALIADOS,
no deberían convertirse
en ENEMIGOS

“

Las crisis te hacen
FUERTE, sí.

La mayoría de las veces
cuando somos capaces de
reconocerlas y
trabajar para fortalecernos.

“

*No necesitas un cuerpo
“PERFECTO”
porque la perfección
no existe.
Eres suficiente
tal cual eres.*

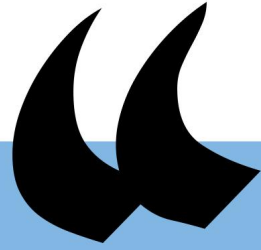
“

*El día que comprendas
que tu valor NO DEPENDE
de un número, sentirás
que has ganado
VIDA.*

“

Cada quien tiene sus tiempos y
cada quien vive un proceso distinto.

La recuperación de un
TRASTORNO ALIMENTARIO,
no tiene reglas ni un sentido lineal.



A veces uno necesita pausar
para poder seguir...
Muchas veces esa pausa
representa
haber dado un PASO más.

“

*“Soy un humano, y como humano
me voy a permitir el no ser perfecto.*

*Cometeré errores, practicaré
amor propio y no la autocrítica.*

*Me diré a mi misma
QUE ESTÁ BIEN”*

(Glober, N. 2019)



Soy ser humano
no un ser
PERFECTO

“

**CUANDO TÚ Y TU CUERPO
TIENEN UNA RELACIÓN SANA.
EL MIEDO A LO QUE PIENSEN LOS DEMÁS,
ES UN TERCERO QUE NO CABE
MÁS EN LA RELACIÓN.**

“

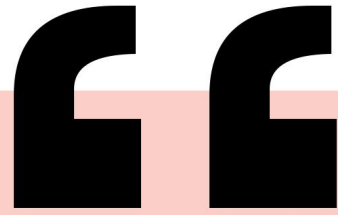
Si pasas más tiempo
pensando en la
ANGUSTIA Y VERGÜENZA
al comer que en cualquier
otro aspecto de tu vida,
permítete recibir ayuda,
eso puede cambiar.

“

No te describas a ti mismo
usando adjetivos permanentes.

Haber cometido un error, no te convierte en

UN FRACASADO



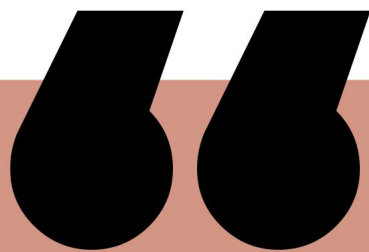
**DEJA DE EXIGIRTE
PERFECCIÓN
Y ABRE ESPACIO PARA
LOS ERRORES Y PARA
APRENDER DE ELLOS.**

“

*No intentes ser congruente
con lo que piensan
o exigen los demás.
Se congruente
contigo mismo
y encontrarás más paz.*



A VECES,
LA RESPUESTA ESTÁ
EN EL PEDIR AYUDA.

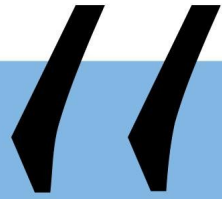


Que la meta no sea el haberlo
“SUPERADO” si no el haber
“ENFRENTADO” las dificultades, de
manera que saliste fortalecido

“

**No confundas el término de
“Imperfección” con “Inadecuado”.**

**Son dos cosas muy
distintas. El no ser “perfecto”
no representa tener menos
valor o estar equivocado.**



¿Qué historia quisieras contarte a ti mismo en unos años? Probablemente, quieras narrarte la historia de haber trabajado por tu salud mental cuando más la necesitabas, en vez de ponerte en último plano.

66

TUS SENTIMIENTOS
SON VÁLIDOS, NO NECESITAS
QUE NADIE LOS APRUEBE
MÁS QUE TÚ MISMO.
SIEMPRE Y CUANDO
TE LLEVENA LA PAZ
E INTROSPECCIÓN

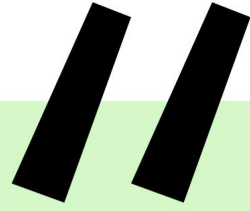
“

EL APOYO NO SOLO SE ENCUENTRA
EN NUESTRA FAMILIA.
ACÉRCATE A TU AMIGOS,
AL PSICÓLOGO, A
TUS MAESTROS, O A TUS
COMPAÑEROS DEL TRABAJO.

“

Esconder tus emociones
no te protege
ni te hace más fuerte.

Detecta cuáles son,
probablemente hablarlo con alguien
te haga sentir más tranquilo



Mientras no te consideres suficiente,
permitirás que los comentarios
de los demás
importen más que tú...
y minimizarás tu valor en vez
de hacerlo crecer

“

Repite: Nadie SANA
de un día al otro.

Nadie SANA si no quiere.

Nadie SANA si lo forzan.

“

*Tu peso podrá variar,
pero tu valor*

NUNCA

“

No te repitas una historia
NEGATIVA sobre ti mismo.
El cambio no viene desde ahí.

“

*Acepta que ni tu
ni nadie,
son perfectos.*

||

*No necesitas ganarte
tu valor,
solamente reconocerlo.*
