

Uno de los aprendizajes

MÁS IMPORTANTES

que nos deja el COVID 19 ES:

valora TU SALUD
cuídala siempre

SI TAN SOLO NUESTROS OJOS
vieran almas en vez de cuerpos,
QUE DIFERENTE SERÍA
NUESTRA IDEA DE LA
BELLEZA.

Una mujer es BELLA
cuando la definen
SUS PASIONES,
no su físico.

El peso
nunca dictará
TU VALOR

Ningún
número o
escala puede
medir cuánto
nos **AMAMOS**
o que tan
BELLOS SOMOS

NO NECESITAS
estar listo para
recuperarte,
SOLAMENTE
necesitas estar
DISPUESTO

DEJA DE odiarte
por lo que NO ERES,
mejor ámate
por lo que SÍ ERES

No permitas que
TU MENTE
intimide a
TU CUERPO

Advertencia:

EL REFLEJO DEL ESPEJO EN EL
QUE TE **MIRAS**
PUEDE ESTAR SIENDO
DISTORSIONADO POR LAS **IDEAS Y**
CONSTRUCTOS SOCIALES SOBRE

“la belleza”

QUERIDO CUERPO,

está bien si cambias y si no,

también

HACER EJERCICIO

es para tener

salud y vitalidad



Además de
NUTRIR tu
CUERPO,
¿cómo nutres
tu vida?

CUANDO EL HAMBRE
es emocional
NO HAY COMIDA
QUE LA SATISFAGA

Comer SALUDABLE
NO siempre tiene
que **ESTAR**
RELACIONADO
con la **delgadez**

Tener diferentes
tipos de cuerpo
ESTÁ BIEN;
ámate a ti misma

NO ERES DE
plástica,
eres una
mujer real

No tienes que
SER PERFECTO
para ser
amado

Tu valor
no está basado
en tu MANERA DE
VESTIR *ni en tu físico*

OBTENDRÁS

paZ

CUANDO ACEPTES

AQUELLO QUE NO PUEDES

controlar

Cuando te comparas
CON ALGUIEN MÁS TE
DESTRUYES A TI MISMO

**TUS EMOCIONES
SON VÁLIDAS**

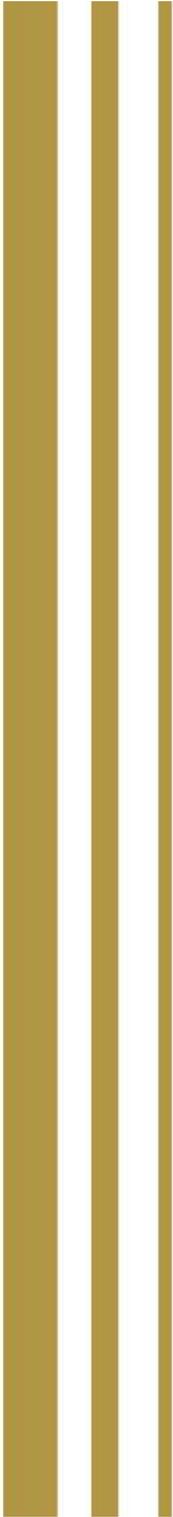
todos los días

Vive la vida

Y NO DEJES QUE

la vida te **VIVA**

TU FUTURO TE NECESITA,
si para ello,
NECESITAS AYUDA,
atrévete a pedirla.



NO ERES

lo que pasó,
SI NO LO QUE DECIDES

HACER CON ELLO

SI TE DUELE conviértelo en música,
en pintura, en lectura, en danza, en
abrazos, en lo que tú prefieras; pero
NO DEJES que ese dolor se quede

adentro de ti

LO QUE NIEGAS
te somete,
lo que aceptas
te transforma

Salud no sólo es
LO QUE COMES,
también es
lo que piensas,
DICES Y HACES

Sé tu propio

mejor amigo

Piensa

si lo que te dices

A TI MISMO SE LO DIRÍAS

a alguien más

Para los demás

NUNCA SERÁ SUFICIENTE,

haz lo mejor para ti

NO HAY
ABSOLUTAMENTE
nada malo
con tu cuerpo

El día que plantas
LA SEMILLA
NO ES EL DÍA
que comes el fruto

¿QUÉ HARÍAS

si no tuvieras

miedo?

CAMBIA EL ERES DEMASIADO
GRANDE, pequeña, ALTA,
chaparra, ETC, POR UN
"ERES PERFECTA COMO ERES"

Rodéate

DE PERSONAS

que te hagan

sentir amado

El trabajo más
importante.....
es el trabajo
que haces con tu mente

NINGUNA
tormenta
es más
fuerte *que tú*