

Actividad para el primer día

1. Nos ponemos de pie frente a un espejo e identificaremos que parte de nuestro cuerpo nunca nos ha gustado, a continuación lo anotaremos:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

2. Que me gusta físicamente de mí:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

3. Ahora con un lápiz vamos a darle unos golpecitos con la parte de la goma a la lista de las cosas que no nos gustan de nosotros diciendo:

Elimino mis falsas creencias, son solo creencias. (11 veces)

4. Escribir una carta de perdón a nuestro cuerpo por no aceptarlo tal y como es durante tantos años.

Actividad para el segundo día:

1. Este día independiente de tu género, después del baño aplicaremos crema corporal en todo nuestro cuerpo (frente a un espejo) durante este tiempo diremos: “Me amo y me acepto tal y como soy”.
2. Realizar dos planas de la siguiente afirmación: soy perfecto(a) tal y como soy.
3. Durante todo el día llevaremos un espejo de bolsillo y cada hora lo sacaremos y mirándonos a los ojos diremos TE AMO REALMENTE TE AMO.
4. Al finalizar el día antes de acostarte debes darte un fuerte abrazo y decirte lo maravillo(a) que eres.

