



Construyendo Una Práctica de Confianza Corporal

Practicar Auto-Cuidado Neutral con Respeto al Peso:

- Limito conductas de verificación corporal (pesar/medir, comparar, someter a escrutinio)
- Mantengo mi foco en mi condición metabólica y no cosmética
- Intento aceptar mi constitución genética la mayor parte del tiempo
- Respeto mi cuerpo alimentándolo regularmente
- Me mantengo hidratada
- Intento obtener suficiente sueño para levantarme bien descansada la mayoría de los días
- Soy capaz de poner límites de manera que tengo cierto equilibrio trabajo-vida
- Mis prácticas de auto-cuidado están arraigadas en amabilidad y compasión

Comer Intuitivamente:

- Estoy conectada con mis señales internas de hambre y saciedad
- Me encargo de tener comida disponible
- Me doy permiso incondicional de comer y disfrutar la comida, libre de culpa/vergüenza
- Confío en que mi cuerpo me dirá cuándo, qué y cuánto comer
- Considero lo que suena bien además de la nutrición cuando tomo decisiones alimentarias
- Pongo atención al gusto, textura y sabores cuando estoy comiendo
- Permito que cada comida sea borrón y cuenta nueva, sin “compensar” otras cosas
- Si/cuando como en respuesta a emociones, me pregunto “¿Qué más necesito?”

Mover Tu Cuerpo Gozosamente:

- Mantengo mi foco en mi condición metabólica y no cosmética
- Me involucro en actividades que me traen gozo y placer
- Ajusto las actividades con base en mi nivel de energía y lo que suena bien
- Evito utilizar actividades por motivos compensatorios
- Soy capaz de tomar días de descanso sin sentirme culpable
- No paso mucho tiempo monitoreando calorías/intensidad/duración
- Como suficiente para tener energía para mis actividades
- Noto cómo se siente mover mi cuerpo

Nutrir Auto-Compasión:

- Encuentro quietud una vez al día
- Soy consciente de, y limito, mis conductas de verificación corporal
- Trabajo en observar mis conductas con conciencia libre de juicios
- Soy consciente de, y desafío a, mi crítico interno (policía de comida/cuerpo) la mayor parte del tiempo
- Cuando las cosas son difíciles, intento hablarme en la forma en que hablaría a un ser querido
- Visto mi cuerpo con ropa cómoda que me hace sentir bien
- Reconozco y dejo ir el perfeccionismo
- Veo mis luchas como parte de la experiencia humana más amplia
- Me permito pedir ayuda
- Cuando estoy teniendo dificultades, me doy el cuidado, afecto y ternura que necesito

Redefinir el Éxito:

- Estoy enfocada en cómo me siento, no en cómo me veo o en lo que otras personas piensan
- Utilizo marcadores más significativos de salud y bienestar (laboratorios, condición física, estrés, etc.)
- Confío en mí misma con respecto a la comida y la alimentación
- Soy capaz de dejar ir mis llamadas “indiscreciones alimentarias”
- Escucho a, y confío en, los mensajes de mi cuerpo (emociones, sensaciones, hambre, saciedad)
- Los días o pensamientos negativos con respecto a mi cuerpo no me atrapan; sé que estos sentimientos pasarán
- Mantengo mi foco en auto-cuidado neutral con respecto al peso y confío en que mi cuerpo se hará cargo del peso