



REFLEXIONA ¿DESDE DÓNDE?

M^a Ángeles Díaz - Nutricionista Clínica

1º Una única pregunta de reflexión esta vez, para aquellos que buscan adelgazar.

¿Desde dónde estás practicando los hábitos semana tras semana?

¿Desde la imposición?, ¿desde la exigencia?, ¿desde la comparación?, o ¿desde el respeto, la escucha, el amor, la autocompasión?

Vivimos en una sociedad con miedo al rechazo, miedo a no ser según lo socialmente establecido como normal, una sociedad que premia la delgadez, sociedad con tendencia gordofobia, una sociedad con fuertes cánones de belleza alejados del cuerpo real de la mujer y del hombre. No vemos diversidad de cuerpos en las revistas, en la moda... es muy fácil desde pequeños rechazar esos cuerpos diferentes a lo establecido. Esos cuerpos en muchos casos tan normales, entendiendo la normalidad como un amplio espectro de formas, de kg, de alturas, de tamaños.

Si tu deseo de adelgazar, surge de querer un cuerpo no real, no propio, sin la apreciación y amor por tus formas únicas, querida, querido el camino que te espera va a ser largo y muy seguro que frustrante.



Hoy te invito a mirarte con otros ojos. Los ojos del amor propio. Esos ojos con los que miras a tu hijos cuando lloran porque se han caído. Mirate hoy de adulta/o con el amor con el que te hubiera gustado recibir de niño. Mirate como ese niño que fuiste y que vive en ti. Conecta con él para sentir ese amor y autocompasión.

Es el momento de dejar de perseguir algo externo a ti.

Es el momento de mirar hacia dentro.

Es el momento de con mucho amor abrazar tus formas.

Es momento de respirar conscientemente para poner luz a todas las ideas y creencias que te han hecho perseguir dietas y dietas y cuerpos y cuerpos alejados con tu estructura.

Es el momento de aflojar expectativas.

Es el momento de tomar las riendas de tu salud, dejar de hacer las cosas como siempre, en automático, sin pensar si quiera de porqué ese anhelo de ese cuerpo que nunca has tenido, o nunca has logrado mantener.

De nuevo ¿desde dónde estás practicando los habitos semana tras semana?

