

AUTOIMAGEN SALUDABLE



Se acerca el día del amor y la amistad y en todos lados hemos sido bombardeados con imágenes de parejas y amigos, sin embargo, en **CENTRO LIBER**, pensamos que *el amor comienza por uno mismo y se va construyendo saludablemente, desde la forma en que nos vemos y percibimos. Vayamos descubriendo amorosamente nuestra autoimagen saludable.*



Comencemos con un pequeño ejercicio, piensa en algún tipo de amor, el que tú quieras. Sin saber cuál fue el que elegiste, te puedo asegurar algo, el elemento ideal *para que sea saludable*, es que *primero tengas amor propio* y después, puedes amar al mundo entero si lo deseas.

El amor propio, *comienza construyendo una autoimagen saludable*, es decir, aquel donde nuestra auto percepción física y psicológica, nos permitan *realizar nuestras actividades despreocupadamente* y que frente a cambios leves y moderados, podamos *mantenernos cómodamente*, con la forma en que nos presentamos al mundo.



Es importante que sepas que quizá, a la mayoría nos gustaría mejorar alguna parte de *nuestro cuerpo*. Tal vez *ante la mirada de cada quien*, hay una nariz más *linda*, unas piernas más largas o un pecho más grande que el propio, sin embargo la clave está en que puedas *aprender a ir disfrutando de lo que tienes*, aun cuando te parecería que podría ser “mejor”.

La sociedad en general, establece estereotipos de *belleza* que *van cambiando* y de alguna forma, nos exigen acoplarnos a lo que dictan. Si observas las películas de los 60's, por ejemplo, *podrás darte cuenta* de que los hombres eran menos marcados y más anchos del torso, las piernas eran delgadas y el rostro duro y grueso; las mujeres eran rellenitas y con caderas amplias, así como manos redonditas. *Actualmente* se exige cuerpos desproporcionados; psicológicamente se diría que “esquizoides”, pues las proporciones son exageradamente delgadas en determinadas zonas y voluptuosas en otras, hay partes del cuerpo que no corresponden a complejiones.



Podemos observar gente publica y famosa con una cintura que no corresponde a su pecho o nalgas, sin embargo, la mayor parte de la



población, hace hasta lo imposible por acoplarse a esa imagen, poniendo en riesgo su salud y, lo más preocupante, perdiendo de vista *lo hermosos que somos* sin parecernos a Brad Pitt o Angelina Jolie.



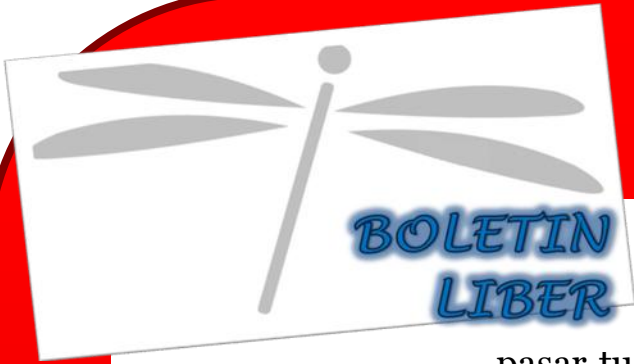
Amarnos tal como somos, incluyendo nuestro cuerpo *es importantísimo*, así que pongamos manos a la obra y *comencemos a gustarnos cada día más y más*:

♥ **Frente al espejo:** desnúdate y mírate en un espejo de cuerpo completo, ¿te gusta lo que ves? *Desafortunadamente*, la respuesta a esta pregunta, en un porcentaje muy alto es no, así que para *ir cambiando* esto, te voy a pedir que observes tu cuerpo, mientras lo haces, *piensa en todo lo que hace por ti a diario*, incluso ante tus descontentos y quizá descuidos con él, trabaja para ti todos los días. Por ejemplo, ese barrito que salió, es en realidad un signo de que tu piel *está depurándose*, las cicatrices de *tu capacidad para ir sanando*, y así miles de tareas que hace para ti.



♥ **Acariciandote:** ya frente al espejo, tomate un tiempo para acariciar tu cuerpo, puedes hacerlo con una crema o aceite, siente la textura de tu piel, las





www.centroliber.com

formas, puedes cerrar tus ojos y simplemente ir sintiéndolo. Procura pasar tu mano por TODO tu cuerpo. *Agradécele, todo lo que hace por ti.*

♥ **Ventajas de tu cuerpo:** De aquellas partes de tu cuerpo que son menos agradables para ti, busca las ventajas que tiene el que sean así. Por ejemplo: recuerda la película de Dumbo, al inicio, las orejas resultan un problema, sin embargo al final, se vuelven aquello que le *da la fuerza y distingue de los demás*; **¡puede volar!** Piensa en aquella parte de tu cuerpo que te puede hacer volar.

Tu autoimagen se proyecta con cada paso y es lo que te presenta ante los demás. ***Tus defectos y virtudes son la mezcla perfecta que te hace ser TÚ.*** Los estándares de belleza cambian, intentar adaptarte a cada uno sería desgastante, sin embargo, *aceptarte y sentirte bien contigo mismo sin importar lo que digan las revistas, eso permanecerá por siempre.*

Psic. Eveline M. González Dublán

Eveline sabe que ha estado batallando con algunos aspectos de autoimagen, pero también que ha avanzado en el camino, pues ahora, cada vez que mira su nariz, piensa en lo bien que va con el resto del cuerpo.

PROXIMO BOLETIN: "ABORTO INDUCIDO"

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".





Aprendizaje y crecimiento trascendente
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...
www.centroliber.com

Escuchándonos a través de:

www.radiomenteabierta.com



MARTES 11:15 A.M. (Méx.)

*Con: Mayra Pérez y
Cesar Pérez*



LUNES 18:00 HRS (Méx.)

*-Trascendiendo conscientemente-
Con: Alejandro Espinosa y Laura Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos de tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a continuar con nuestra labor.

www.milagroscaninos.com



Gracias por apoyar la educación de la Sexualidad...

**Netzahualcóyotl #9
Colonia Centro
Texcoco, Edo. Mex.
01(595)95 50 61 3
egoXss@yahoo.com.mx**