

Una lista no puede automáticamente decirte cómo convertir esos pensamientos negativos en relación a tu cuerpo en pensamientos positivos, pero sí puede ayudarte a pensar en nuevas maneras de verte a ti misma(o) y a tu cuerpo de una forma saludable y satisfactoria. Mientras más practicas esto, más posibilidades tienes de sentirte feliz con quien eres y feliz con la figura natural de tu cuerpo.

1. Aprecia todo lo que tu cuerpo puede hacer por ti. Cada día tu cuerpo te acerca más a tus sueños. Celebra todas las increíbles cosas que tu cuerpo hace por ti – correr, bailar, respirar, reír, soñar, etc.
2. Mantén una lista de 10 cualidades que aprecias de ti misma(o) – cualidades que no estén relacionadas a cuánto pesas o cómo te ves. Lee esta lista con frecuencia. Añádele cualidades a medida que te das cuenta de otras que aprecias de ti misma(o).
3. Recuerda que la “belleza verdadera” no está simplemente relacionada a la profundidad de la piel (el cuerpo). Cuando te sientes feliz contigo misma(o) y feliz con la persona que eres, te desenvuelves de una manera segura, te aceptas a ti misma(o) y eres más receptiva(o) a nuevas ideas. Todos estos sentimientos pueden hacerte sentir bella/guapo sin importar cómo te veas. La belleza es un estado mental, no una condición de tu cuerpo.
4. Mírate a ti misma(o) como una persona completa. Cuando te ves a ti misma(o) en el espejo o en tu propia mente escoge en no enfocarte en partes específicas de tu cuerpo. Mírate a ti misma(o) como quisieras que otros te vieran –como una persona en su totalidad.
5. Rodéate de personas positivas. Es más fácil sentirse bien con uno misma(o) y con nuestro cuerpo cuando uno se rodea de personas que nos apoyan y reconocen que lo que en realidad cuenta es como uno es por naturaleza.
6. Silencia a esas voces internas que dicen que tu cuerpo no es el “correcto” o que eres una “mala” persona. Tú puedes remplazar esos pensamientos negativos por pensamientos positivos. La próxima vez que tu autoestima se vea afectada por tus pensamientos negativos, piensa rápidamente en afirmaciones que pueden ayudar a subir nuevamente tu auto-estima.
7. Utiliza ropa que sea cómoda y que te haga sentir bien en relación a tu cuerpo. Trabaja con tu cuerpo no en su contra.

8. Conviértete en un crítico de los mensajes de la sociedad y de los medios de comunicación. Presta atención a las imágenes, eslóganes o actitudes que hacen sentirte mal contigo misma(o) y con tu cuerpo. Protesta en contra de estos mensajes: escribe una carta a los publicistas o háblale en voz alta o en tu mente a las imágenes o mensajes.
9. Piensa en algo agradable que puedes hacer--algo para hacerle saber a tu cuerpo que lo aprecias. Toma un baño de espuma, toma una siesta, busca un lugar donde puedas relajarte y sentirte en paz.
10. Utiliza el tiempo y la energía que pasas preocupándote por la comida, calorías y tu peso haciendo algo para ayudar a los demás. Algunas veces, el ayudar a otras personas hace que te sientas mejor contigo misma(o) y al mismo tiempo te lleva a hacer un cambio positivo en el mundo.