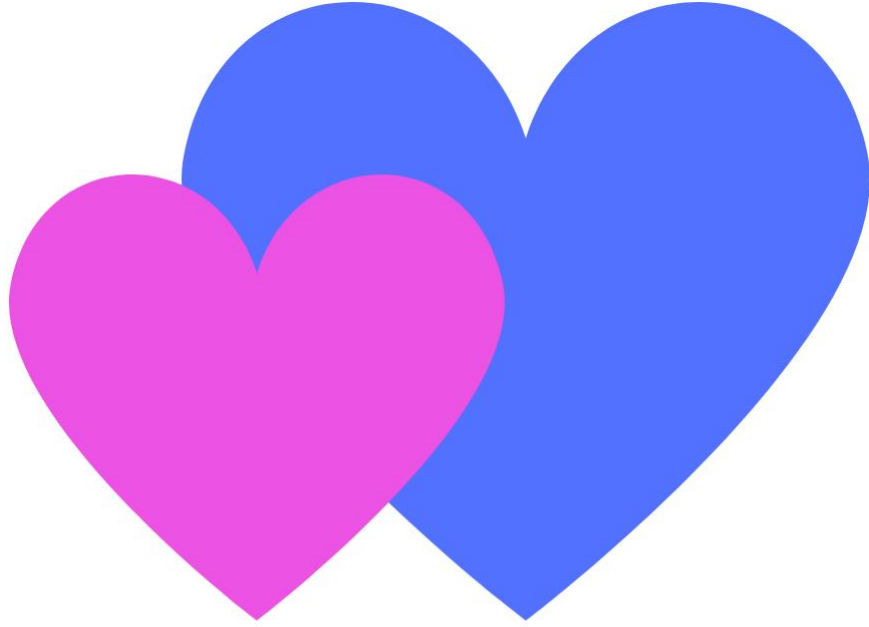




BELLEZA FEMENINA

Ejercicios para trabajar tu belleza interior
Física, mental, emocional y espiritual

POR EVELYN PINEDA

Bienvenida a esta guía para potenciar esa belleza femenina que llevas dentro. Como te comenté en el vídeo de Belleza Femenina, lo primero es comenzar por el cuerpo. El cuerpo es tu base, tu suelo, es donde te asientas. Hacer que te vuelvas enemigo del cuerpo es destruirte. Eres el cuerpo. Por supuesto, eres más que el cuerpo, pero ese «más» vendrá después. Primero eres el cuerpo.

El cuerpo es tu verdad básica, así que nunca estés en contra del cuerpo. Cuando eres irrespetuosa con el cuerpo, estás perdiendo el contacto con la realidad, porque tu cuerpo es tu contacto. Tu cuerpo es tu puente. Tu cuerpo es tu templo y es el ser vivo más complejo y el fenómeno más bello que existe en el planeta, así que comencemos con los ejercicios:

FÍSICO

1. Aliméntate correctamente. Comprende que cada cuerpo es diferente y que no existe una dieta para cada persona. Deja de lado las dietas restrictivas y comienza a conocerte. ¿Por qué te digo esto? Porque solo tienes que aprender a reconocer tu hambre genuina y descartar poco a poco cualquier atracón emocional. Si quieres comenzar por algo, disminuye la comida chatarra, gaseosas y azúcares añadidas. Un paso a la vez te ayudará a ir fomentando nuevos hábitos alimenticios que te harán sentir mejor.
2. Ponte en movimiento. Si el gimnasio es lo tuyo, ponte en movimiento. Esta guía te ayudará a comenzar con una rutina de ejercicio que propongo en mis planes fitness, descárgala y síguela, el ejercicio no tiene que ser desgastante ni un suplicio, es la forma de reconectar contigo. Si el gimnasio no es lo tuyo, ponte en movimiento, camina, haz pilates, yoga, baile etc., somos movimiento y hemos sobrevivido gracias al movimiento. Siempre será importante tener tus músculos tonificados, te ayudarán a generar mejor bioquímica y protección a tu cuerpo, brindarte elasticidad y mejorar tu capacidad cardiorespiratoria. Te sentirás espectacular después de destinar un tiempo para ti.
3. Respira. Aprende a respirar y regresar a ti. Inhala siempre profundamente y lleva el aire abajo del estómago. Siempre mantente atenta tu respiración. La respiración abre el espacio interior que es tu poder, fortalece la columna vertebral, abre la caja torácica y deja al corazón más espacio para dilatarse. Al respirar empiezas a echar abajo barreras y a abrirte. Te expandes en vez de contraerte.

EMOCIONAL

Si no aprendemos a gestionar correctamente nuestras emociones, podemos estar reaccionando en lugar de respondiendo de forma proactiva a las situaciones de la vida. Si acumulamos sentimientos en algún momento van a explotar, en contra de alguien más o contra de nosotras mismas. Aquí algunas ideas que funcionan:

1. Descarga emocional. Si estás súper enojada, descarga esa emoción. Toma un cojín y grita hasta que salga esa emoción. Recuerda que el 95% de las enfermedades son psicosomáticas, es decir, que se esos sentimientos acumulados que se convierten en malestares del cuerpo. Cualquier enfermedad es el lenguaje que toma tu cuerpo para manifestar que es tiempo de cambiar y atender algo en ti. ¡No lo acumules, mejor sácalo!
2. Escribe para ordenar tus pensamientos. Haz una lista de todo lo que te gusta de tu cuerpo. No solo pienses términos estéticos, piensa en todo lo que tu cuerpo te permite hacer, percibir, vivir. no te hagas del rogar. Puedes guardarla e ir añadiendo lo que quieras a medida que te sientas a gusto con él. Tal vez te ayude preguntarle a tu pareja o a una amiga. Hay psicólogos que recomiendan que empieces la lista con dos cualidades y vayas añadiendo nuevas poco a poco. Escribir sana muchas cosas, también aprovecha este recurso para cualquier descarga emocional, en el canal está el recurso de la carta de amor para cerrar círculos amorosos o mal entendidos con una pareja presente o incluso del pasado. ¡Afuera malestares!
3. Colócate desnuda frente al espejo. Ouch! De ser posible utiliza uno que puedas verte de cuerpo entero. De pie, mírate desde todos los ángulos. No se vale criticar. Mírate con la tolerancia, la compasión y el cariño con que mirarías a un ser amado (ya hemos hablado de autoestima también en el canal y te cuesta mirarte con amor, pide ayuda). No estás buscándote defectos; la idea es que te conozcas a fondo. Intenta observarte como si fuera la primera vez que lo haces, es probable que repares en partes de ti que jamás hayas contemplado. Siéntate y haz lo mismo. Adopta diferentes posturas. Si lo deseas además de mirar puedes tocarte, repite este ejercicio hasta que te sientas cómoda con tu cuerpo. Si aún no te atreves a verte desnuda o la incomodidad y crítica son fuertes, solo vete a los ojos y dite cosas lindas “Estoy aquí para ti”.

MENTAL

1. Plántate objetivos para cambiar lo que deseas cambiar. Todo lo que quieras lograr en tu vida lo puedes alcanzar si fijas objetivos y tienes un plan estratégico personal para lograrlo. Desde temas familiares, financieros, sociales, cualquier dimensión que deseas alcanzar, escríbelo, ponle fecha, divide ese objetivo en fracciones más pequeñas, toma una decisión y pasa a la acción. Si lo crees posible lo vas a realizar,

dale dirección a tus mentas: ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Qué necesito? ¿A qué hora? El cerebro es teleológico y responde solo cuando le damos dirección.

2. Todos los días aprende algo nuevo. No te acueste sin aprender algo nuevo para crear nuevas redes neuronales. Elimina lo viejo que no te aporta como conversaciones acerca de lo poco que te gusta tú físico, el envejecimiento o información que fomenta el mismo discurso de toda la vida y que no te permita ver más allá de esa polvita que tiene tu visión. Así como es necesario aprender, también se debe dejar espacio para que entre lo nuevo.
3. Lee sobre temas que te gusten, sobre nuevos temas que te gustaría saber o desarrollar. La lectura te ayuda a crecer, una mente sin conocimiento es una mente cautiva para ser manipulada fácilmente. Algunas lecturas sobre belleza femenina, y valorar tu cuerpo te recomiendo las siguientes:

Rosa Maria Raich, La tiranía del cuerpo: <https://amzn.to/2LGQbY7>

Andonella y Plaqueta, #Amigadate cuenta: <https://amzn.to/2LEnJWN>

Naomi Wolf, El mito de la belleza: <https://amzn.to/30URaaH>

La misma Naomi Wolf en otro de sus libros menciona que la inteligencia de una mujer está relacionada con su liberación sexual, ¿será? Averígualo en su libro Vagina: <https://amzn.to/2Ynx0Eo>

ESPIRITUAL

Este aspecto requiere de un mayor compromiso de tu parte porque es en donde tú te das cuenta que te vas empoderando, y vas creando un ambiente propicio que ordena tu exterior e interior.

1. Ordena tu exterior. Limpia tu casa. Desaloja lo que no te sirva de tu espacio o habitación. Esto también incluye a gente tóxica, revistas, cuentas en redes sociales que no promuevan enfoques de igualdad. Mejora tu espacio para que mejore tu humor. Las personas quieren estar al lado de personas que sonríen y están abiertas a brindarse de la mejor manera.
2. Ordena tus pensamientos. Elige momentos de silencio, si no sabes meditar, solo cierra tus ojos y colócate en una silla, con la espalda recta y tus manos sobre las piernas y regálale 5, después 10, 15, hasta subir a 30 minutos de silencio. Estar contigo, te aleja del cuerpo, de los problemas y ordena tus pensamientos. Ese espacio es para regresar a ti y calmar el ruido de tu mente.
3. Ayuda a los demás. El amor hacia ti, tus conocimientos, tus experiencias, todo toma sentido en este mundo cuando ayudas a los demás.

Recuerda, no permitas que nada ni nadie te defina, solo tú puedes controlar todas tus potencialidades.

Un abrazo grande mi chica Irresistible

Con Cariño

Evelyn



LA MISIÓN DE MUJER IRRESISTIBLE es crear mujeres con confianza en ellas mismas y que eso se refleje en la Comunicación Irresistible que tienen con ellas mismas y con los demás.

Búscame en mis redes sociales como:

Página web: www.mujerirresistible.com

Facebook: <https://fb.me/MujerIrresistibleHoy>

Instagram: https://www.instagram.com/mujer_irresistible

YouTube: <https://www.youtube.com/mujerirresistible>

✉Correo: info@mujerirresistible.com