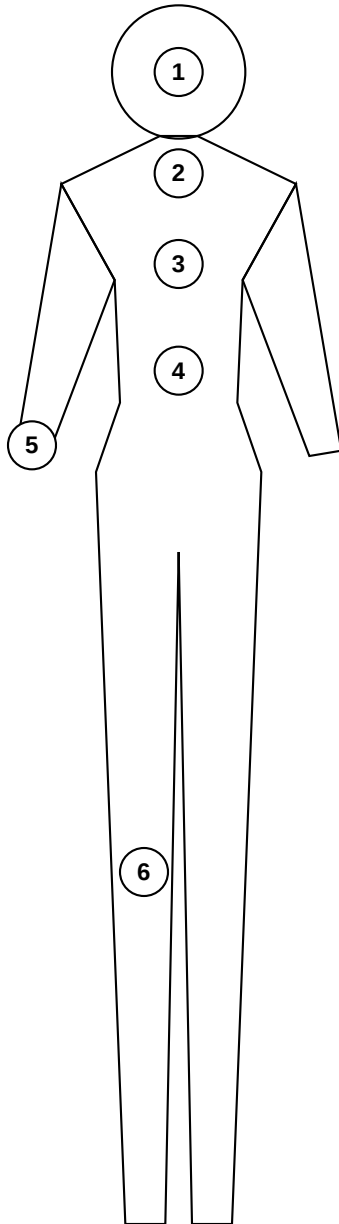


Apreciación de mi cuerpo

Recorre tu cuerpo de la cabeza a los pies. En cada parte, escribe una o dos cosas que te permite hacer y rodea del 0 al 10 cuánto la aprecias hoy. No hay respuestas correctas.

Para qué me sirve

respirar · caminar · abrazar · ver · oír · hablar · crear · cargar · descansar · sostener · saborear · sanar



1 La cabeza y la cara

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 La garganta y la voz

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 El pecho y la respiración

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 Los brazos y las manos

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5 El vientre y la espalda

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6 Las piernas y los pies

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La lista ofrece ejemplos y puedes usar otras palabras. Si tienes o tuviste un trastorno alimentario, o si la hoja te genera angustia, hazla solo con acompañamiento profesional.

