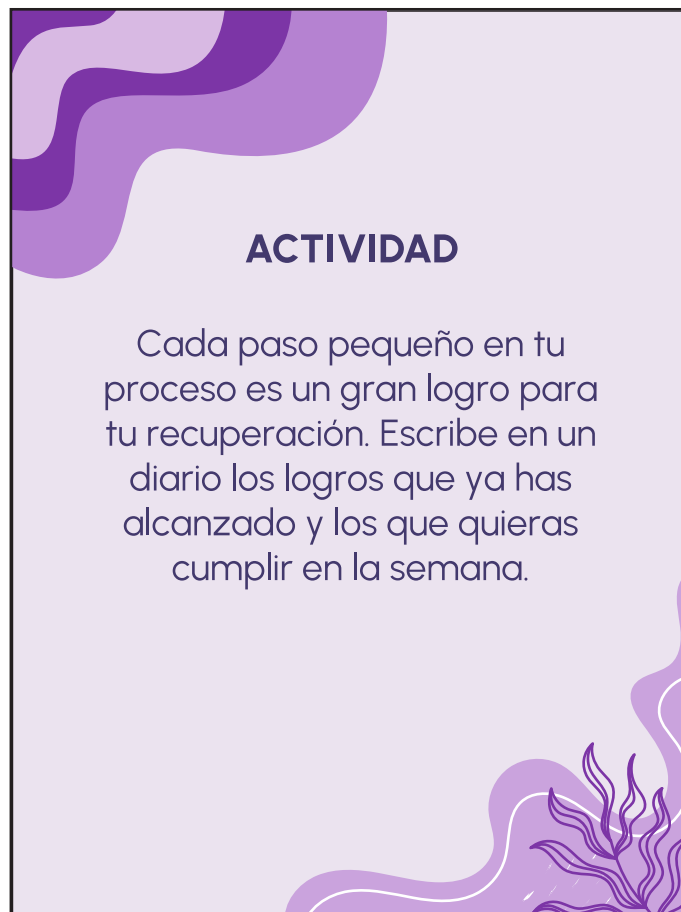




*No bajes tus brazos ni
te desanimes,
siempre habrá una
puerta de salida y una
luz de esperanza al
final.*

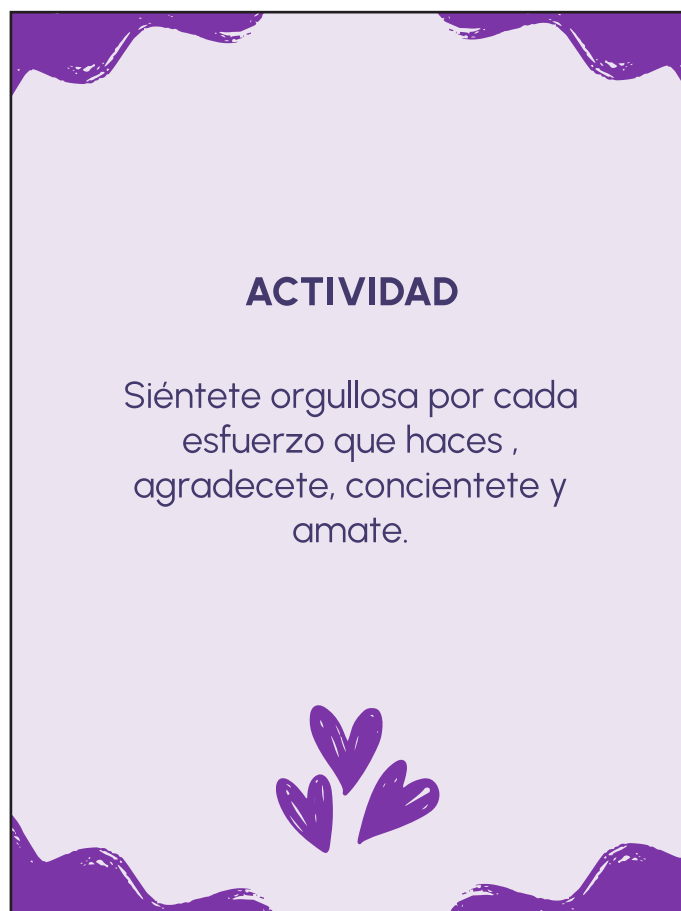


ACTIVIDAD

Cada paso pequeño en tu proceso es un gran logro para tu recuperación. Escribe en un diario los logros que ya has alcanzado y los que quieras cumplir en la semana.

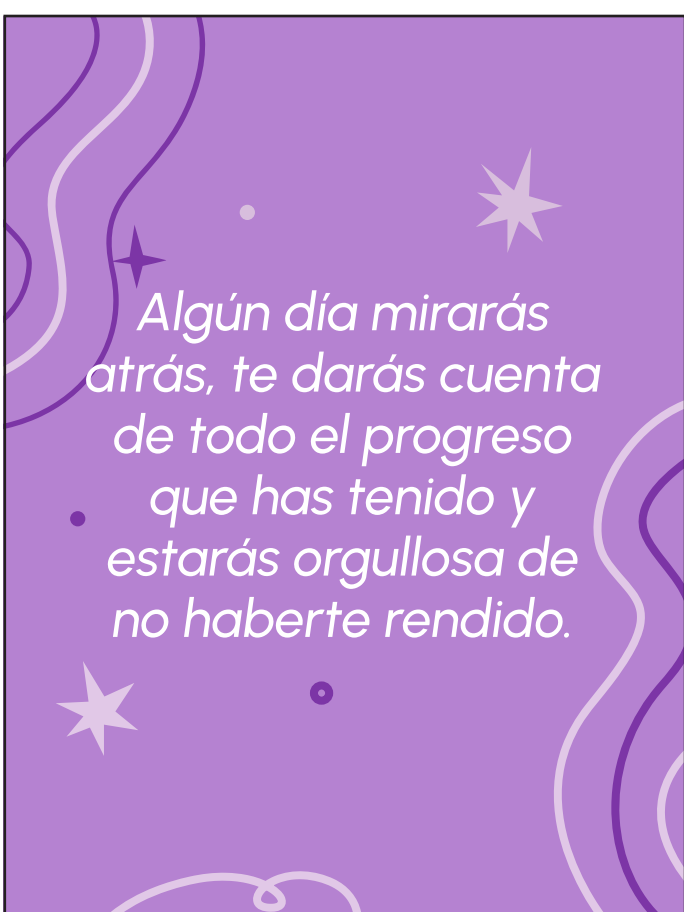


*Celebra tus victorias,
grandes y pequeñas*

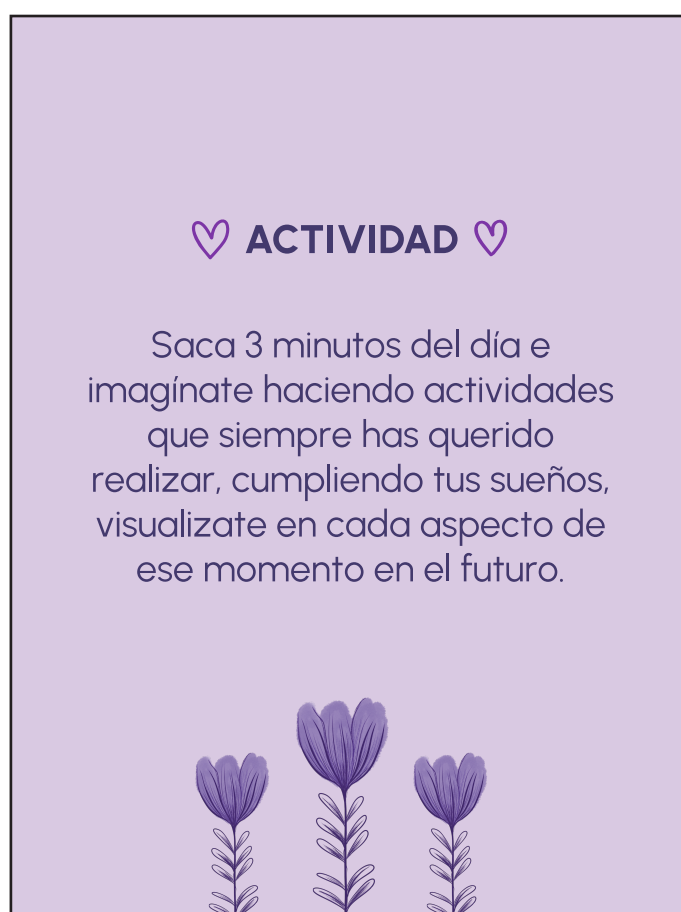


ACTIVIDAD

Siéntete orgullosa por cada esfuerzo que haces , agradecete, concientete y amate.



*Algún día mirarás
atrás, te darás cuenta
de todo el progreso
que has tenido y
estarás orgullosa de
no haberte rendido.*

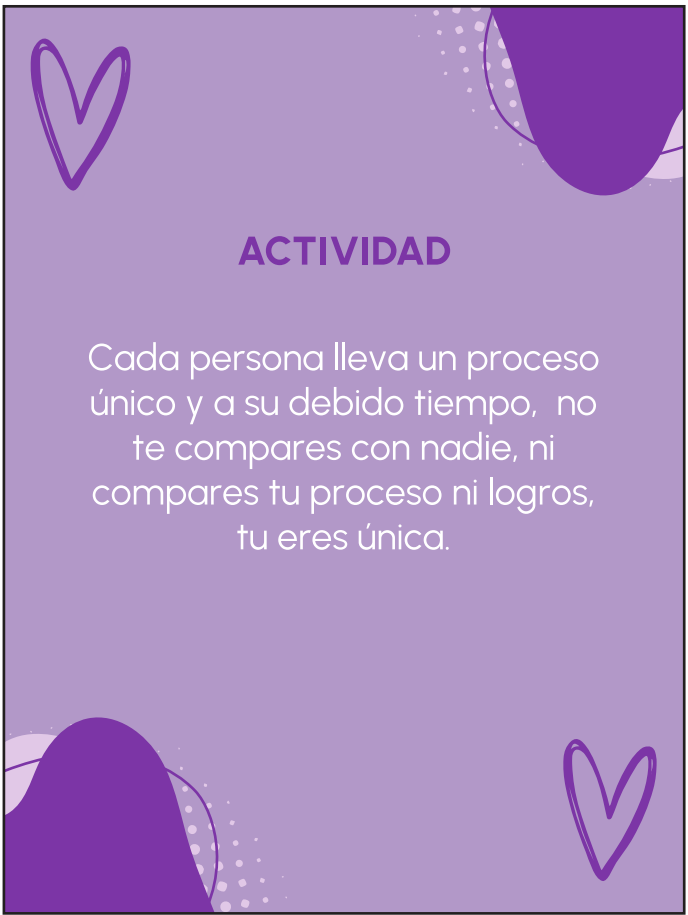


♡ ACTIVIDAD ♡

Saca 3 minutos del día e imagínate haciendo actividades que siempre has querido realizar, cumpliendo tus sueños, visualízate en cada aspecto de ese momento en el futuro.

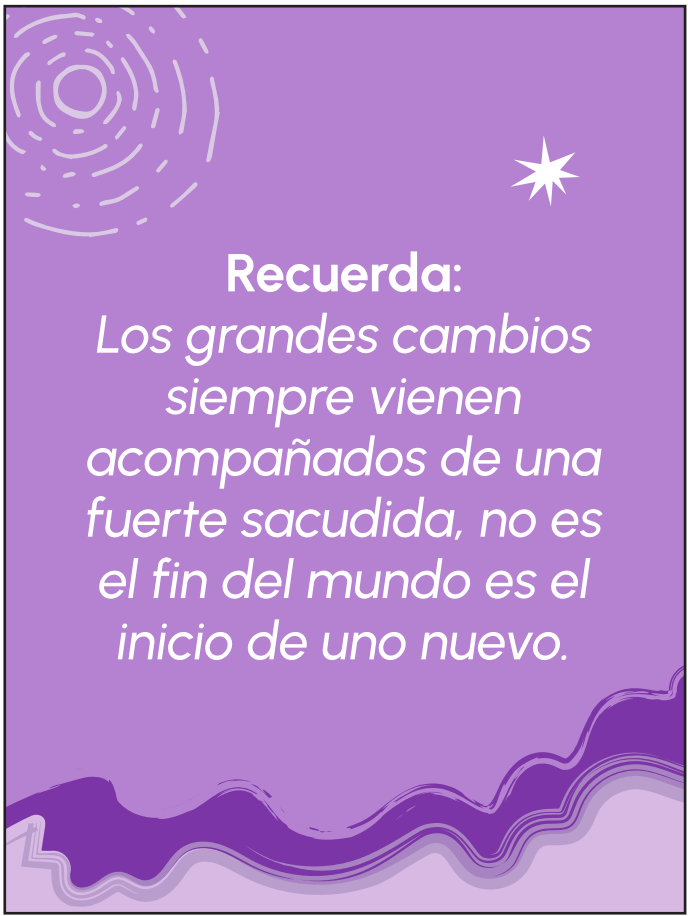


*No juzgues tu proceso. ✨
Vas a tu ritmo y a tu tiempo.*

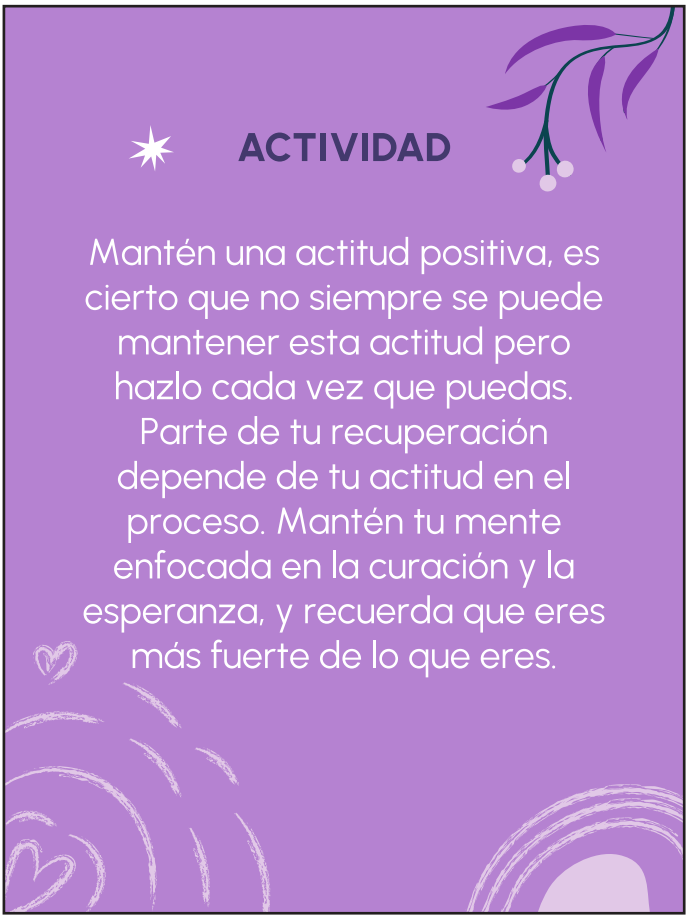


ACTIVIDAD

Cada persona lleva un proceso único y a su debido tiempo, no te compares con nadie, ni compares tu proceso ni logros, tu eres única.



Recuerda:
Los grandes cambios siempre vienen acompañados de una fuerte sacudida, no es el fin del mundo es el inicio de uno nuevo.



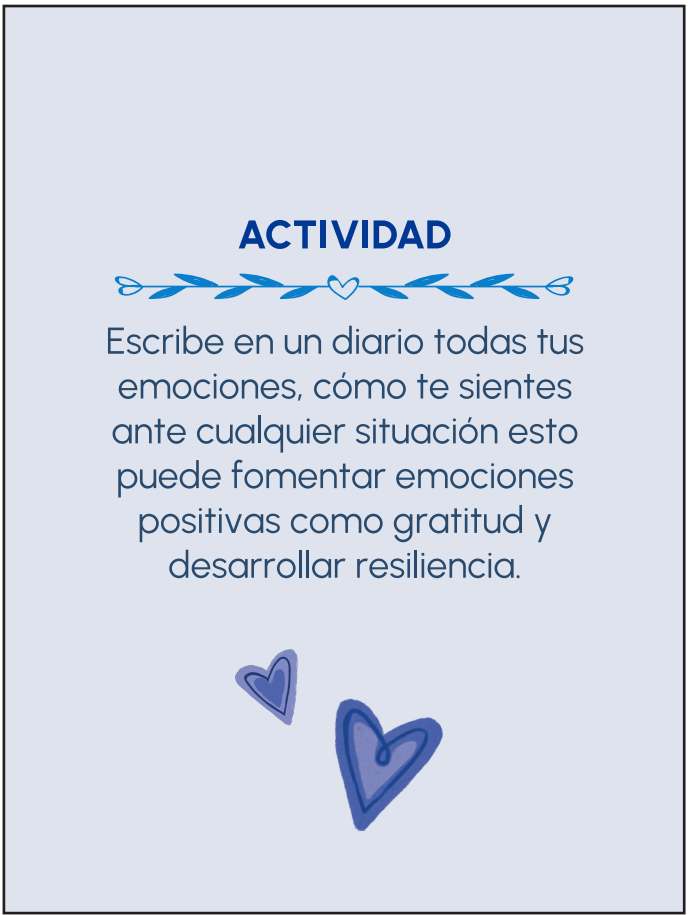
✨ **ACTIVIDAD**

Mantén una actitud positiva, es cierto que no siempre se puede mantener esta actitud pero hazlo cada vez que puedas. Parte de tu recuperación depende de tu actitud en el proceso. Mantén tu mente enfocada en la curación y la esperanza, y recuerda que eres más fuerte de lo que eres.



"No tienes que ser positivo todo el tiempo. Está perfectamente bien sentirse triste, enfadado, molesto, frustrado, asustado o ansioso. Tener sentimientos no te hace débil, te hace humano".

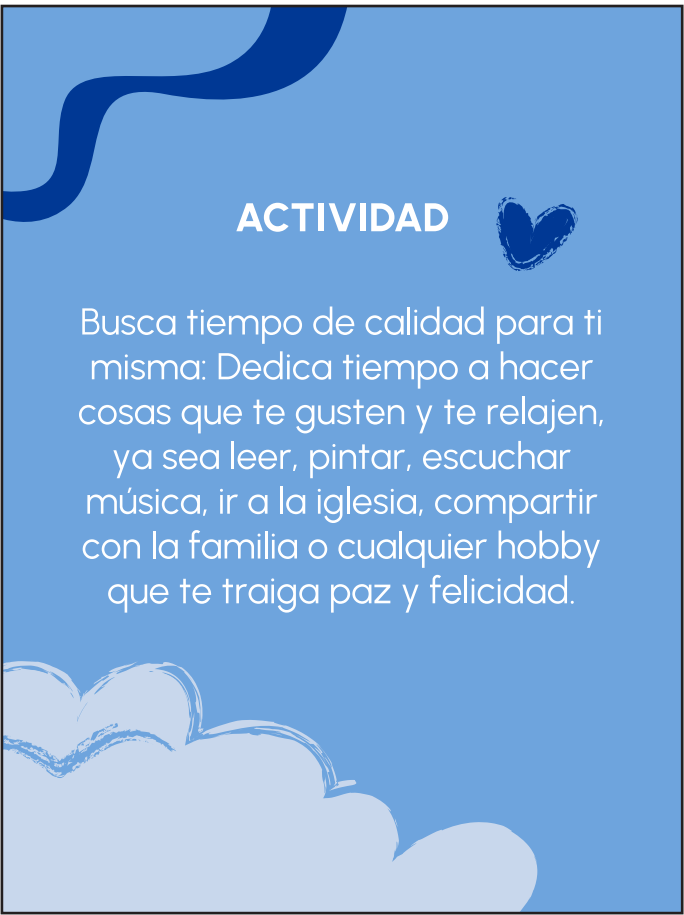
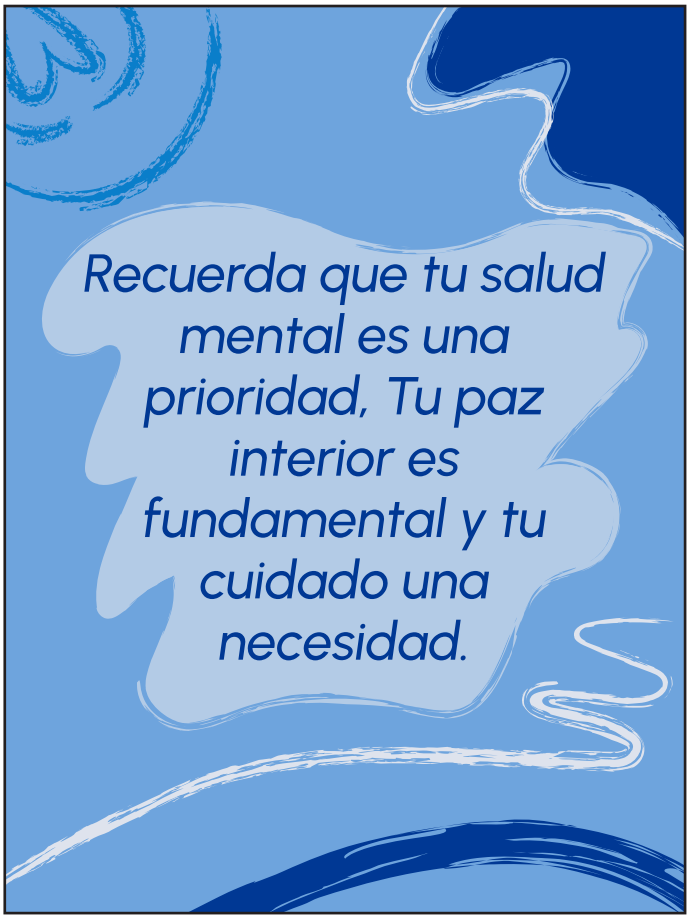
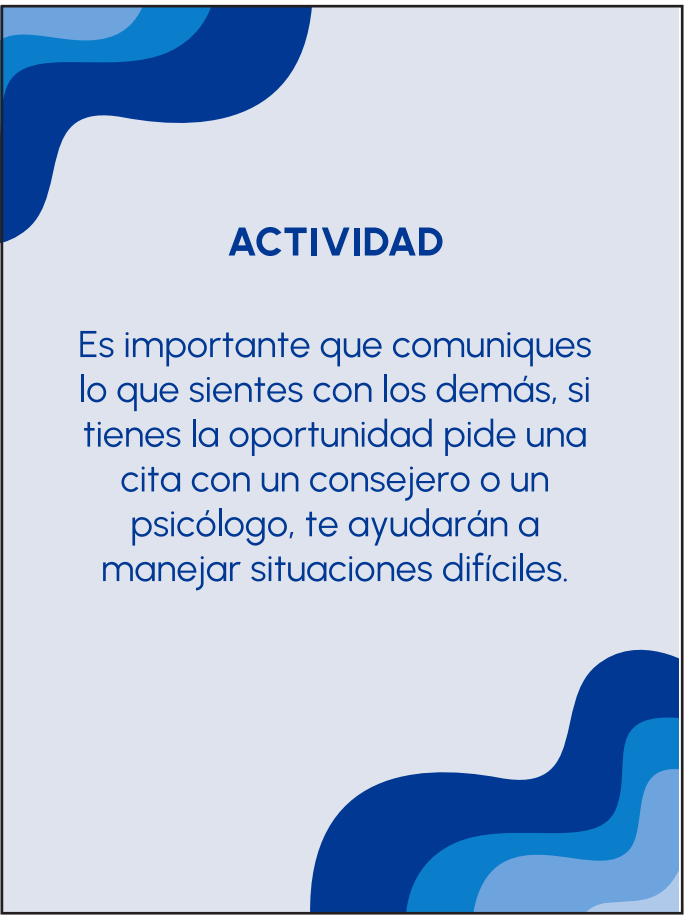
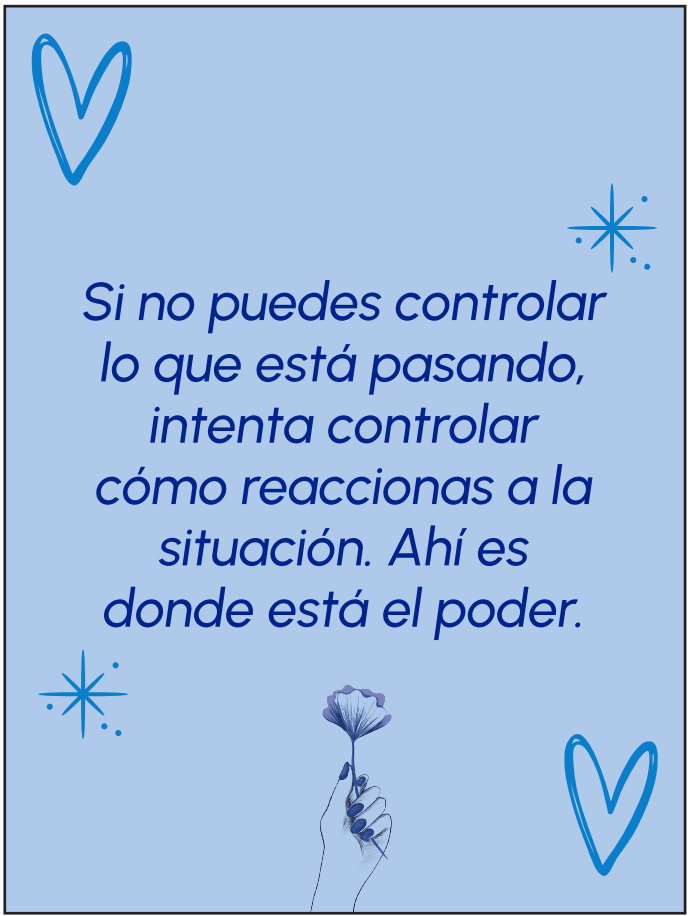
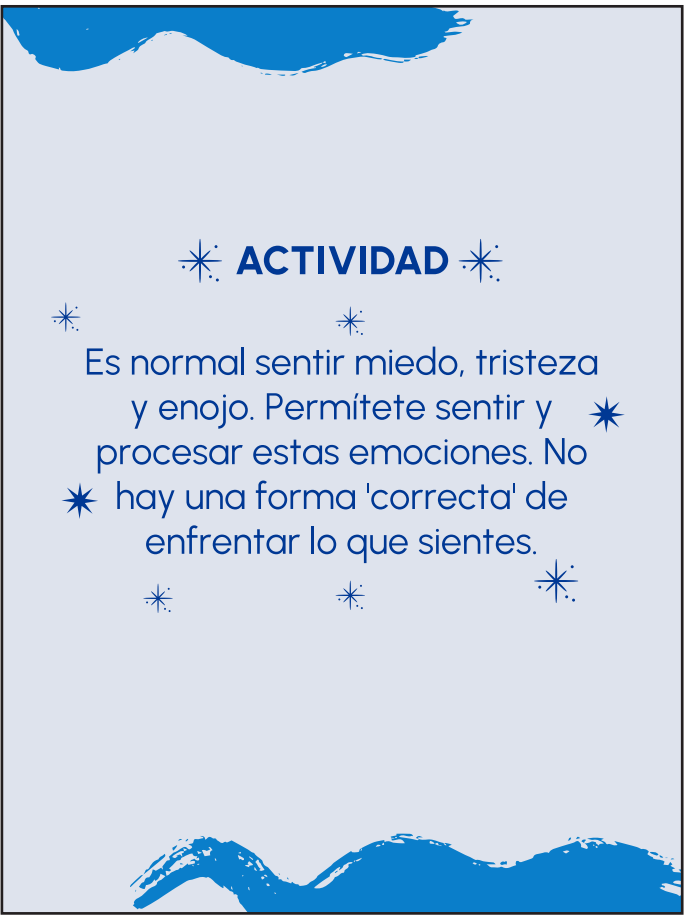
Lori Deschene



ACTIVIDAD



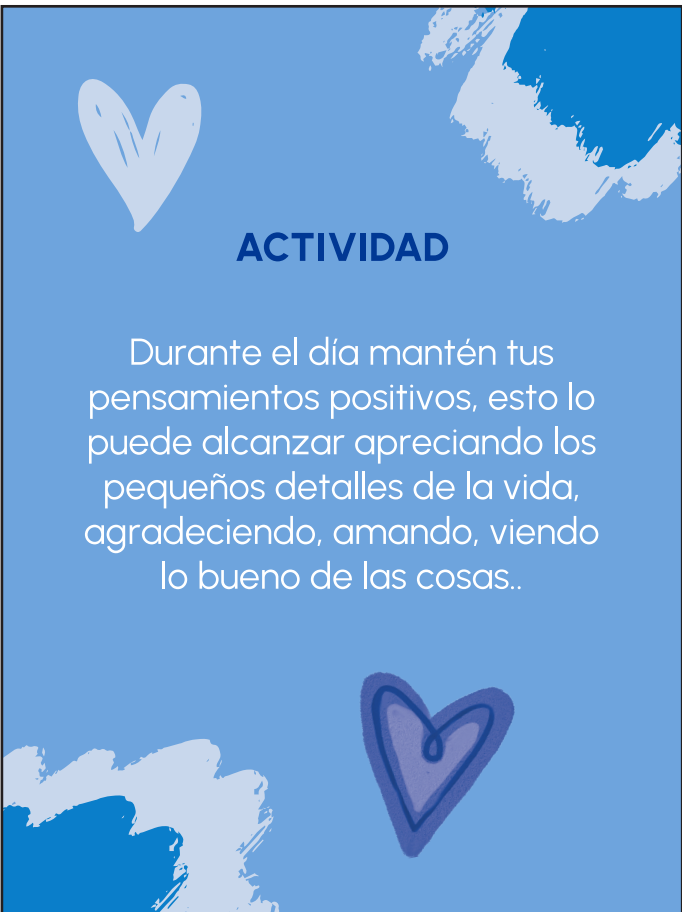
Escribe en un diario todas tus emociones, cómo te sientes ante cualquier situación esto puede fomentar emociones positivas como gratitud y desarrollar resiliencia.





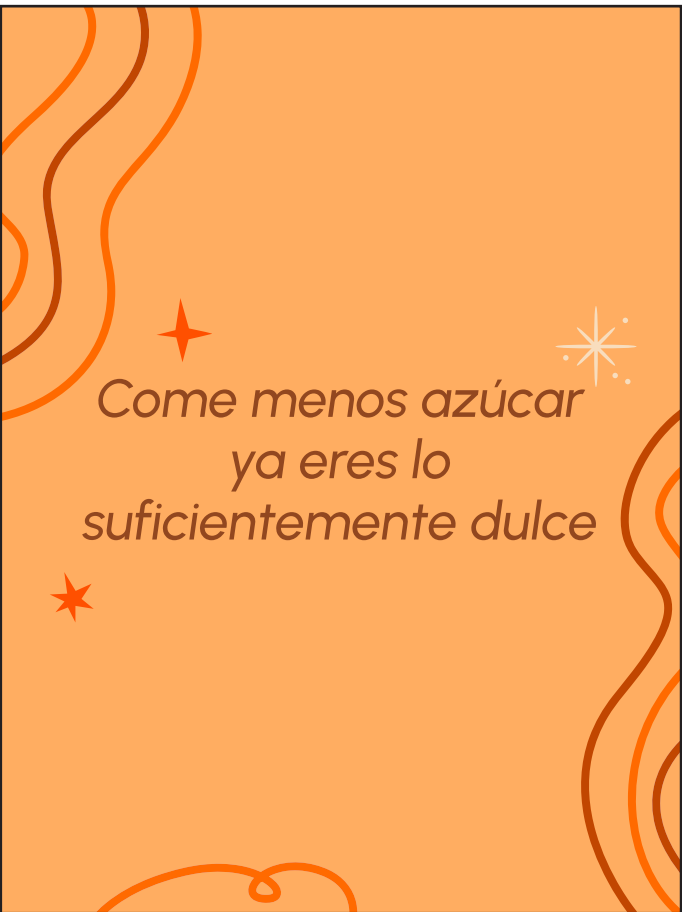
*"Las fuerzas naturales
de nuestro interior son
las que de verdad
curan la enfermedad."*

Hipócrates



ACTIVIDAD

Durante el día mantén tus pensamientos positivos, esto lo puede alcanzar apreciando los pequeños detalles de la vida, agradeciendo, amando, viendo lo bueno de las cosas..



*Come menos azúcar
ya eres lo
suficientemente dulce*

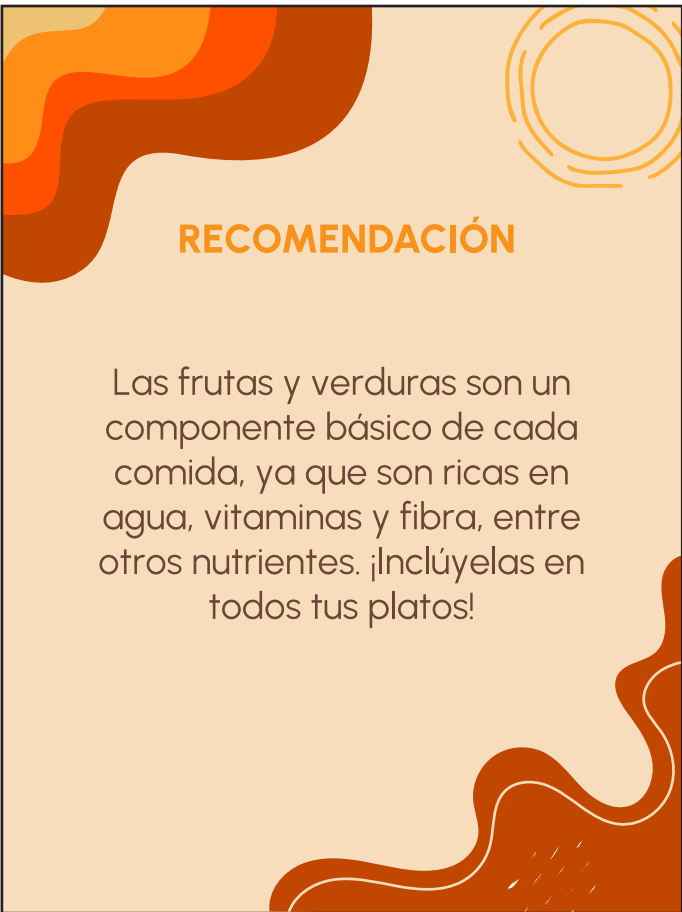


RECOMENDACIÓN

Está bien consumir azúcares naturales en porciones moderadas. Evite los alimentos (como los refrescos, los jugos frutales, los refrigerios y los dulces).

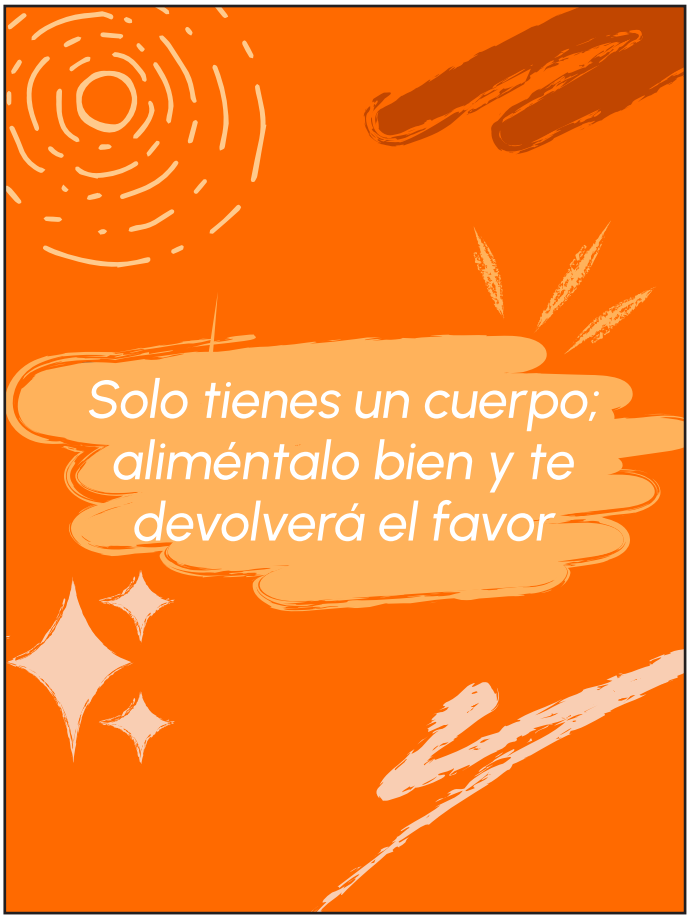
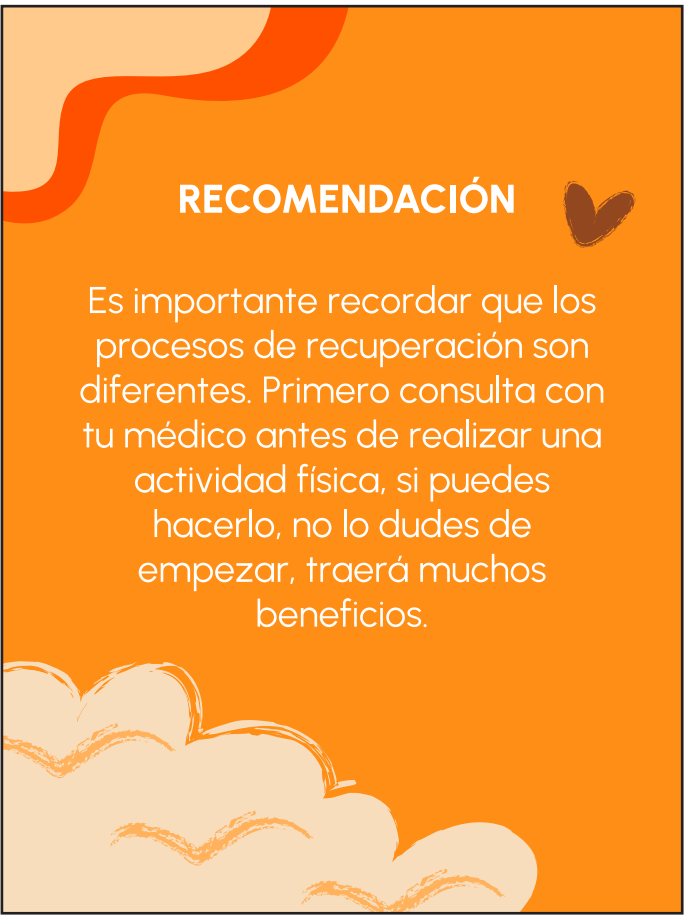
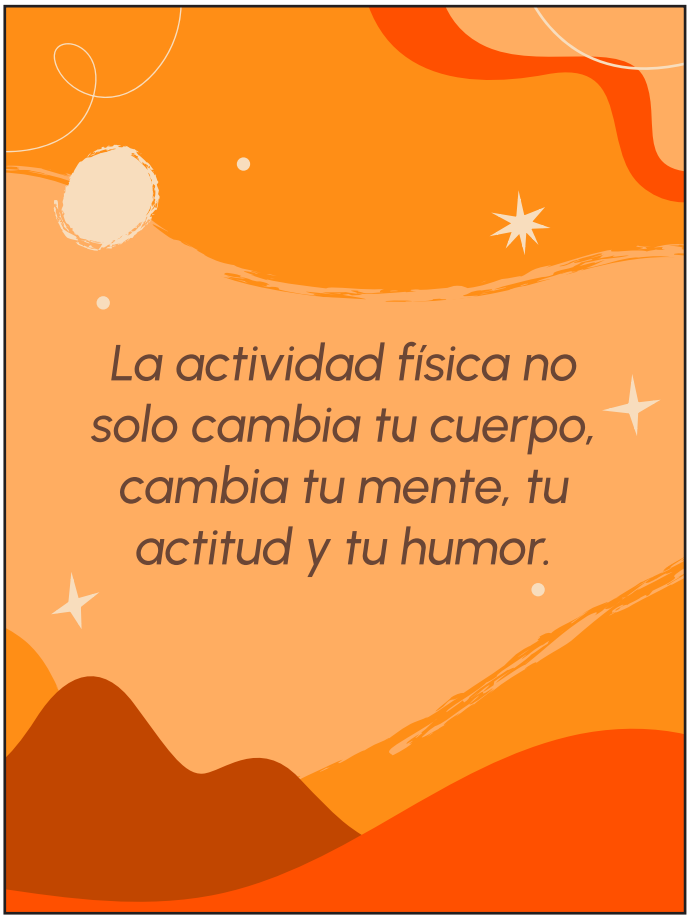
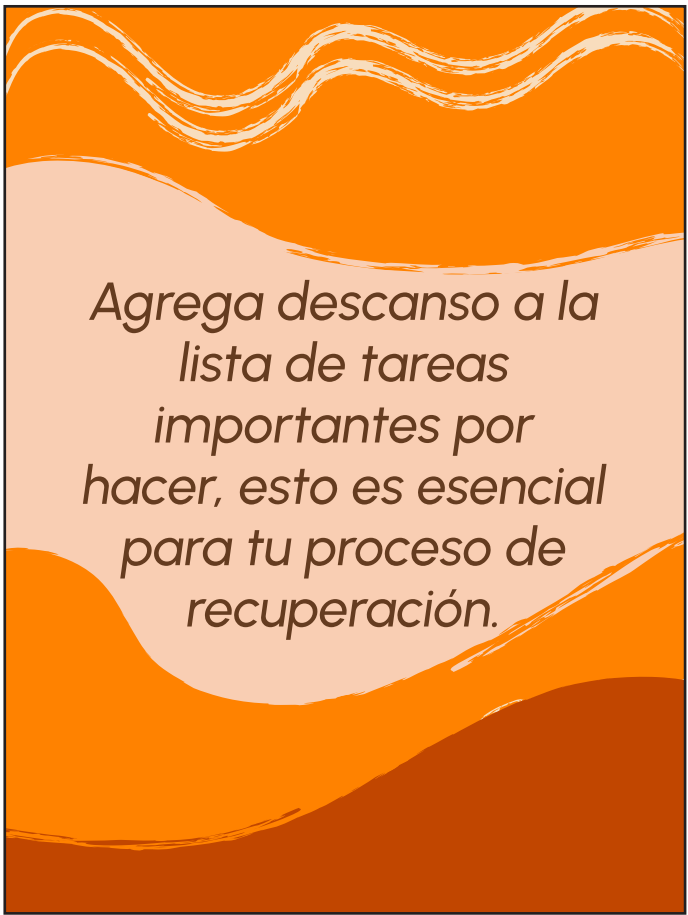


*Entregale los mejores
alimentos a tu cuerpo,
es demostrarle tu
agradecimiento por
todo lo que hace por ti.*



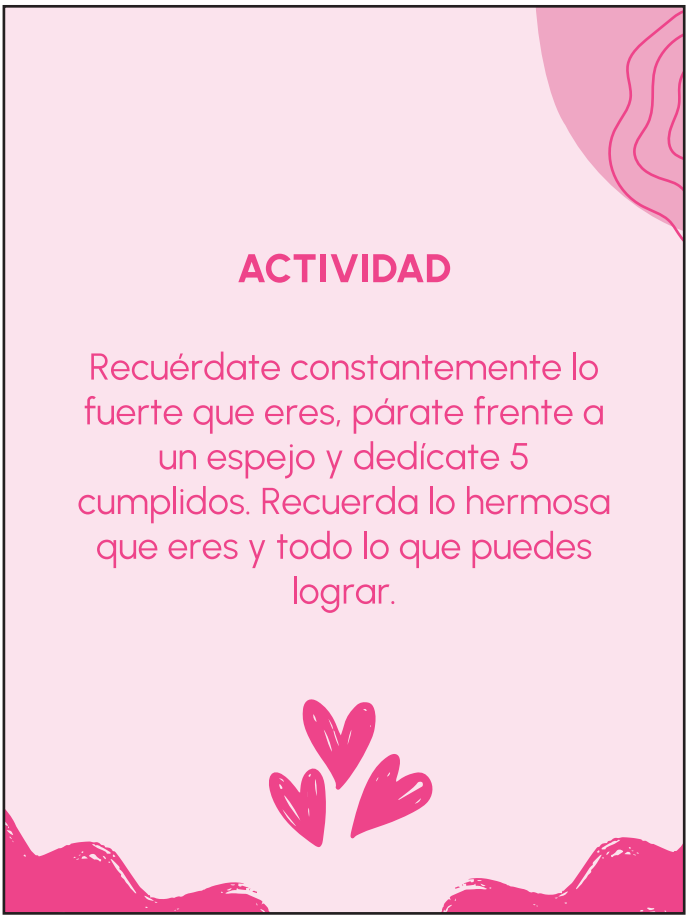
RECOMENDACIÓN

Las frutas y verduras son un componente básico de cada comida, ya que son ricas en agua, vitaminas y fibra, entre otros nutrientes. ¡Inclúyelas en todos tus platos!





Que el amor a ti
misma sea siempre
más grande.

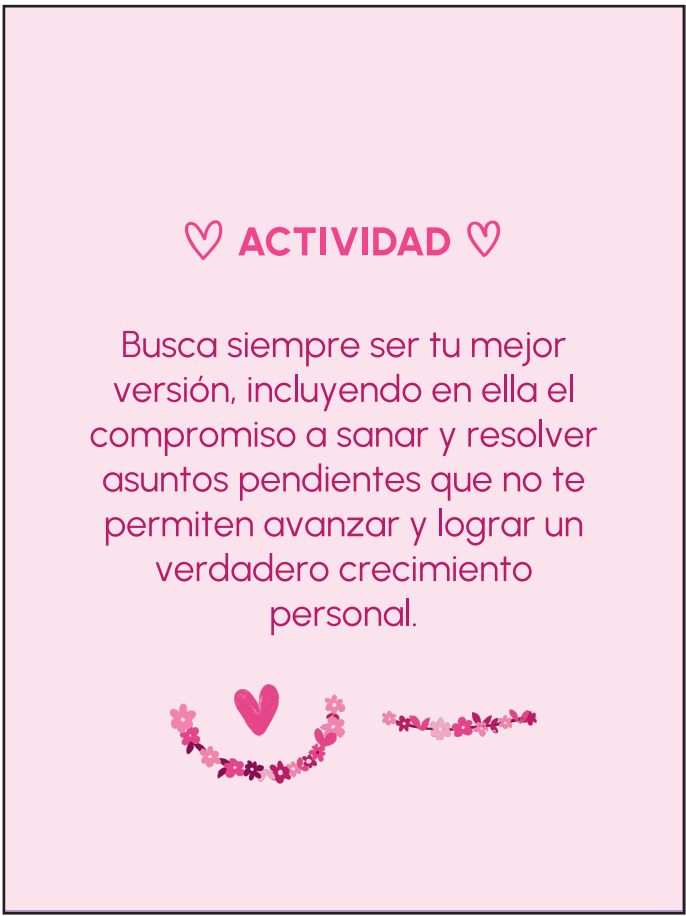


ACTIVIDAD

Recuérdate constantemente lo fuerte que eres, párate frente a un espejo y dedícate 5 cumplidos. Recuerda lo hermosa que eres y todo lo que puedes lograr.

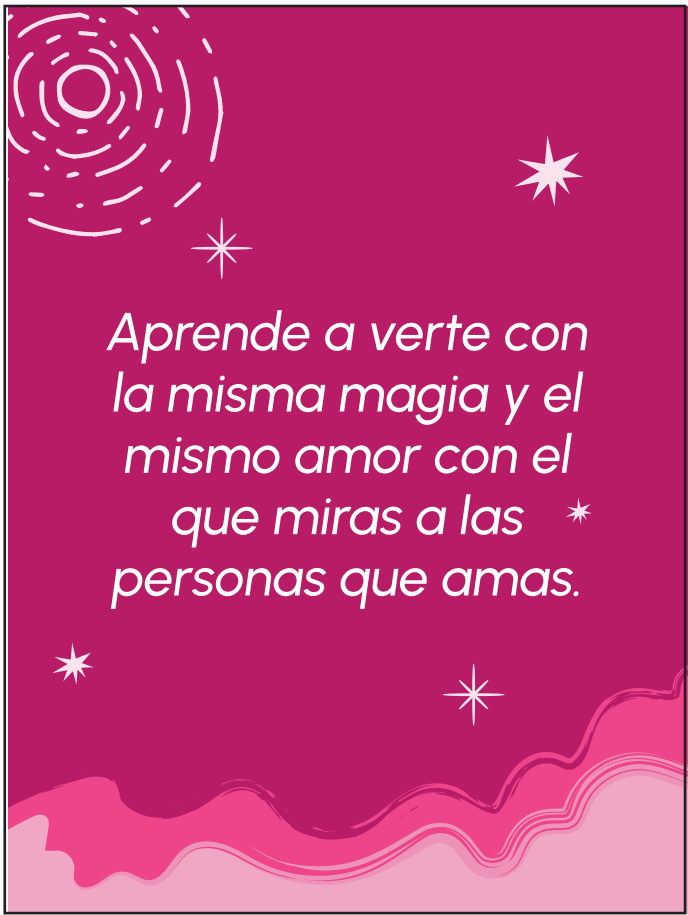


Nunca agaches la
cabeza. Siempre
tenla bien alta. Mira al
mundo directamente
a los ojos.

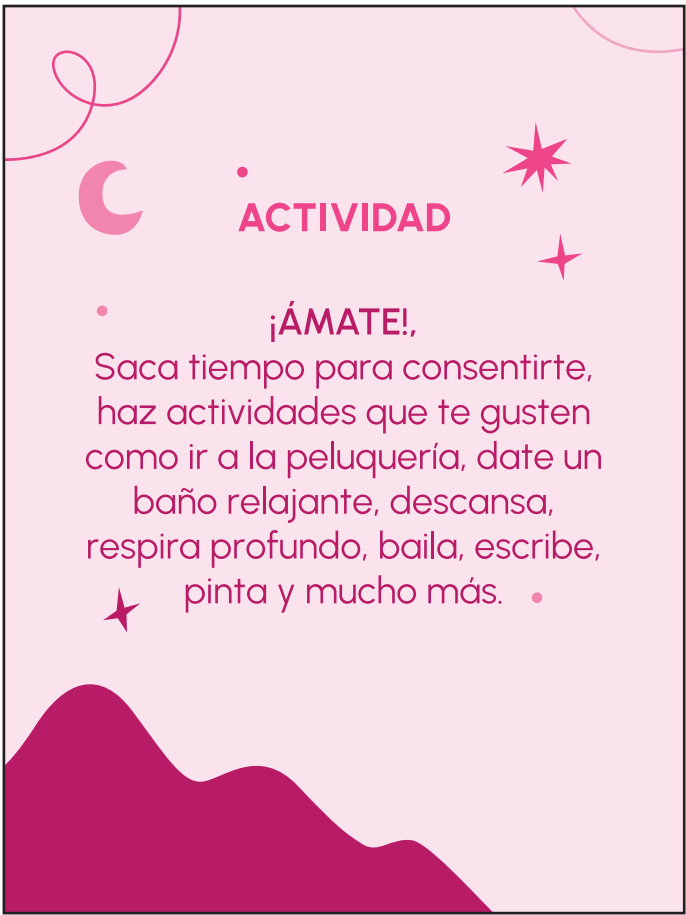


♡ ACTIVIDAD ♡

Busca siempre ser tu mejor versión, incluyendo en ella el compromiso a sanar y resolver asuntos pendientes que no te permiten avanzar y lograr un verdadero crecimiento personal.



Aprende a verte con
la misma magia y el
mismo amor con el
que miras a las
personas que amas.



• ACTIVIDAD •

• ¡ÁMATE!, Saca tiempo para consentirte, haz actividades que te gusten como ir a la peluquería, date un baño relajante, descansa, respira profundo, baila, escribe, pinta y mucho más. •



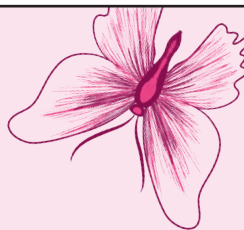
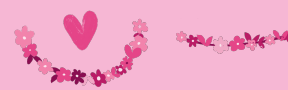
*No todos los cambios
son cómodos pero sí
necesarios*

CONFÍA

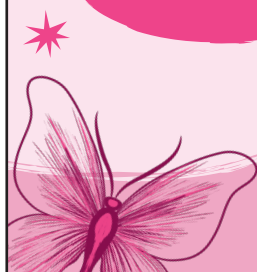


ACTIVIDAD

A veces los cambios son inevitables, es por eso que hay que recibirlos con los brazos abiertos, amándolos desde el primer momento. Escoge siempre la opción que te haga sentir más cómoda y segura de ti misma, ya sea con gorro, pañoleta, peluca, un corte nuevo, etc. Lo más importante es lo que piensas de ti, nadie más tiene derecho a opinar.



*Enamórate de tu
existencia*



♡ ACTIVIDAD ♡

Escribe una carta a tu yo del pasado, escribe lo mucho que has progresado, lo fuerte que eres, perdónate, agradecerte, dile todo lo que quieras.



*En las noches
oscuras, el señor es
mi paz*



Salmo 91



Al finalizar el día, agradece a Dios por todo lo bueno que te rodea, si quiere puedes escribirlo en un diario, esto te ayudará a ver todo lo positivo de tu día.



