

# Hoja de CUIDADO propio

FECHA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## EL ÁRBOL DE LA FAMILIA

¿Qué te dices cuándo te ves frente al espejo? Esos pensamientos que corren por tu cabeza están influenciados por el entorno, por comentarios que llevas años escuchando. Silenciar esos juicios contra nuestro cuerpo es toda una mini-revolución de amor propio, una capaz de liberarte no sólo a ti, sino a tus hijas (presentes o futuras), a las mujeres de tu familia y de tu entorno. Venus en Leo en trino a Urano en Aries nos regala ese chispazo inicial para romper los paradigmas que tenemos sobre la belleza, y comenzar a habitarlos desde el amor.

Para esta actividad necesitas fotos de las mujeres de tu familia. Una vez que las tengas contigo, empieza.

- a Usando las fotos recrea tu árbol familiar femenino: tu abuela, tu mamá, tus tías, tus primas, sobrinas e hijas (si las tienes) y tú. Escribe al lado de cada una su nombre y la parte del cuerpo de la que más se quejan, esa que siempre dicen que les gustaría cambiar.
- b Basado en lo que ves, ¿qué tienen en común las mujeres de tu familia sobre lo que opinan su *self-image*?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

c Toma un minuto para recordar, y enlista los cumplidos que más te hacían de niña y adolescente las mujeres de tu familia:

Tú, ....., eres...  
(tu nombre)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

d ¿Cuáles crees que son actualmente tus mejores atributos?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

e Ahora que has detectado las creencias propias y familiares sobre la imagen física; imagina que entras a una habitación y te ves de niña mirándote frente al espejo: ¿qué te dirías? ¿Cómo ayudarías a esa niña a transformar los juicios que crea sobre sí misma en su mente? Exprésalo en una carta.

f Haz de esta lección de amor propio un eco que resuene y se propague: comparte tu carta o el mensaje de lo que has observado con una mujer más joven de tu familia o entorno. *Let love speak louder!*