



## Reto- Descifra tu Ansiedad por la Comida

### 1 día CONSCIENCIA Y LIMPIEZA

1. ¿De qué formas te has maltratado? ¿Cómo has intentado que la culpa y la auto-crítica sean tu guía? ¿Qué otras áreas de tu vida se han visto afectadas por esto?
2. ¿Qué has hecho para tratar de obligarte a cuidarte? ¿Qué otras áreas de tu vida se han visto afectadas por esto?
3. ¿Qué gustos te das, que en realidad son formas de maltrato? ¿qué necesidades básicas te has negado en el nombre de darte un supuesto premio? ¿Qué otras áreas de tu vida se han visto afectadas por esto?