



BY REBEAGUILARC

SOBREVIVE A LAS FIESTAS

AUTOAYUDA

UN ABRAZO EN TU
CUERPESAURIO

WWW.REBEAGUILARC.COM

CONTENTS

Introducción	04
Escuchar tus emociones	05
Técnicas para sacar el auto critico interno en esta temporada.	06
Ejercicios para honrar tu hambre en las fiestas.	07
Meditación corta para hacer mentalmente mientras comes.	08
Agradecimiento y contacto de rebe	09

SOBRE REBE



Rebe Aguilar

hola hola, soy rebe, y seguramente si tienes este ebook en tus manos es porque me sigues en mis redes sociales, y por eso te lo agradezco infinitamente.

ahora si, yo pase por muchos problemas de imagen, estos problemas de imagen surgieron a partir de como muchos conocen; comentarios y sugerencias sobre mi cuerpo no pedidos. También siempre fue una niña bastante insegura, yo culpo a la sociedad hoy en día pero creo que también era por que no me conocía lo suficiente; Aquí aprenderás que el conocerte es poderoso y te llevará a lugares que jamás imaginaste.

Espero que toda esta información te ayude a ser mas intuitiva y estar mas conectada contigo en estas épocas de fiestas navideñas, o bueno en realidad para la época que SEA. Esto es tuyo y lo puedes conservar para tu recuperación activa o solo para llegar a partes mas profundas de ti.

Recuerda que no hay nada mas lindo que sentirte bien en tu propia piel.

Nada se compara con enamorarte de tus espinas cuando las hojas caen en el otoño. - esta frase la robe y la hice mía creo que estaba en el libro del principito.

te veo en los ejercicios, bai.

INTRODUCCIÓN.

PRIMERO TIENES QUE ENTENDER POR QUE APARECE LA NECESIDAD IMPERIOSA DE QUERER COMER TODO LO QUE SE TE ATRAVIESE, O QUIZA LA CULPA AL COMER QUE HACE QUE EL HAMBRE SE DISPERSE.

Primero que nada no te sintas juzgada o amenazada por la comida, la comida es la mismísima necesidad biológica de sobrevivir, no podríamos sobrevivir sin aire por ejemplo; en realidad nadie anda por ahí diciendo “ya respire demasiado”. “debería dejar de respirar”.... . Tampoco nos sentimos culpables por ir al baño cuando tomamos mucha agua, tampoco decimos cosas como “ay ya fui mucho al baño necesito parar”.

Ahora seguramente también en redes sociales has escuchado el término de “adicción a la comida” o “adicción al azúcar” pero esto no es CIERTO, lo que pasa es que muchos neurólogos afirman que somos “adictos” pero es que cuando hicieron estudios en ratas las privaban de comida y al momento de ponerles cosas dulces era obvio que ARRASARIAN CON TODO, pero no te sientas como una rata en laboratorio, aquí yo te enseñare a reprogramar esa conexión neuronal para no sentirte así y se le llama “habitación al alimento”.

Quizás estés dudosa y podas pensar que no tengo la razón, yo no necesito pruebas, todo esto lo probé en mi primero, y me dio la libertad necesaria para volverme totalmente intuitiva y esta conectada conmigo misma. so basta de cursilerías y cosas de ciencia y vamos a trabajar.

ESCUCHAR TUS EMOCIONES.

EMPIEZA A HONRAR TU HAMBRE Y DESHACERTE DE ESA DIETA QUE TIENES, LA NUEVA DIETA SERA ESTA:

antes de empezar a comer hazte las siguientes preguntas:

¿Qué quiero comer hoy?

- vale madres si es dulce, salado, cualquier sabor, date la oportunidad de comer ESO que TU quieras, “no lo que deberías”

iCómo me quiero sentir cuando termine de comer?

- Come prestando atención, no comas con distracciones y mucho menos de forma rápida.

Haz una lista de alimentos que tienes como prohibidos, la usaremos mas adelante.

Ahora: pon atención:

1.Si sientes que vas a darte un atracon quiero que esperes 20 minutos antes de hacerlo y reflexiones si algo detono ese comportamiento.

2.si tienes atracones es por que le falta comida a tu cuerpo. (en el libro que te regalare lo explica mejor).

Tienes que estar atento a los detonadores, los detonadores son emociones que vivimos, o mas bien situaciones que nos orillan a comer.

Tienes que escribir todas las reglas alimentarias que tienes e ir rompiéndolas 1 X 1, sin excusas.

Con la lista de alimentos prohibidos quiero que empieces a darte cada semana cada alimento “prohibido” no importa si es lunes, martes, viernes o fin de semana, TIENES QUE HACERLO.

Se que te da miedo pero la única forma de perderle miedo a comer es haciéndolo.

Estas preguntas son importantes para salir del piloto automático así que HAZLO.

También te recomiendo un diario de comidas.

AUTO CRITICO INTERNO:

A ver lo mas probable es que el policía interno que tenemos adentro sea el que te dice que no debes comer o te haga sentir culpa.

Pero culpa deberias de sentir solo si robaste, mentiste, lastimaste a alguien.

la culpa al comer se aprende, tu no naciste teniendo culpa al comer o al verte al espejo.

Mira la culpa y la ansiedad como una alarma, no como tu enemiga.

Cada vez que aparezca la culpa al comer vas a preguntarte:

¿Será que le hice daño a alguien?

¿Será que enserio es lógico que sienta culpa?

¿Qué me hace falta trabajar para dejar de sentirme culpable al momento de terminarme el plato?

¿Esté alimento lo robe?

¿Qué necesito?

en vez de reprenderte, primero mira si esa voz acusatoria es tuya o de alguien mas, y luego mira si te falta algo de auto cuidado que no estas viendo y por eso estas poniendo toda tu energía en la “culpa” y “ansiedad”!

1. trabajo somático: vas a respirar:

inhalar en 4,3,2,1

sostenemos en 1,2

exhalamos en: 1,2,3,4,5,6,7,8.....

entre mas larga la exhalación mas relajamos el sistema nervioso.

3. Medita todas las noches con: ishigthtimer, calm, headspace, en YouTube.

4. Haz yoga, y procura estar mas cerca de la naturaleza.

5. Auto cuidado; toma una ducha, prende una vela, ponete crema en el cuerpo, anda hacerte un masaje.

COMER EN LAS FIESTAS

LA COMIDA NO ES TU ENEMIGA, TIENES DERECHO A COMER TRANQUILAMENTE.

Tranquila, no vas a llegar a las fiestas con miedo a comer, por eso el ejercicio de empezar a honrar tu hambre y tus antojos.

1. Evalúa la situación, da un paseo viendo toda la comida que hay, posterior a eso en un plato elige los alimentos que mas se te antojan, si se te antoja todo tranquila que si podrás probarlos todos, recuerda practicar la respiración tranquilamente.

El momento de comer:

Tranquila que nadie te va a juzgar si te ve comer y si si por un límite claro, cambia la conversación o solo sonríe y sigue comiendo, come por pocos y despacio, agradeciendo el momento de poder estar presente y disfrutar de todos los alimentos.

Si te da mucha ansiedad ver tanta comida, puedes empezar a imaginar un lugar seguro para ti, un lugar con calma, haz que tu cuerpo se sienta en calma.

EL presente es tu mejor amigo.

- En vez de estar pensando en todo lo que te estas comiendo, lo que puedes hacer es concentrarte en lo que estas viviendo.
- Mira a tu alrededor, describe las cosas que vez.
- No dejes que los pensamientos de comida te invadan.
- Piensa en el momento presente, como se sienten tus manos, envuélvete en una conversación con los demás.
- No te aísles, comparte con todos, practica la escucha activa y olvídate de los alimentos.

MEDITACION MIENTRAS ME ALIMENTO:

YO LO HACIA TODO EL TIEMPO
PARA RECORDARME LO BIEN QUE
ESTA COMER Y SER LIBRE.

Ripete mentalmente: merezco comer,
comer es el acto de amor mas lindo.

comer para mi se siente bien, ligero,
solo estoy supliendo la mismísima
necesidad de sobrevivir
biológicamente.

si me da miedo comer es por que lo
estoy haciendo bien, no hay nada
malo en mi, me amo y me respeto tal y
como soy,

Re conectando conmigo podcast

en el podcast existe un episodio que
se llama comer consiente, donde
hicimos una meditación al momento
de comer.

- Repite, y piensa todos los procesos de la naturaleza para que la comida llegara hasta ti, piensa en la naturaleza y en ti como 1 mismo, tu y la naturaleza son 1, no somos cosas aparte, estamos hechos para crear, REPITELO.



RECURSOS ADICIONALES:

Gracias por estar aquí, te dejo el link a recursos adicionales que te pueden servir.



Te dejo el link a un pdf que es un libro que puedes descargar:

Libro: [click aquí](#).



Te dejo el link del podcast donde también esta en Apple podcast y Spotify,

[Click Aquí](#)



Con el código “Ebook” a finales de enero tendrás un descuento en el curso de alimentación intuitiva para re conectar contigo misma so pendiente a mis redes sociales.

Gracias por estar aquí,
dime que pensaste de este
e-book por mensaje en mi
Instagram: [Rebeaguilarc](#)

