

Mi compromiso conmigo

Me comprometo formalmente a dedicar las proximas 8 semanas a sanar mi cuerpo, desinflamar mi sistema y honrar mi salud. No busco perfeccion - busco constancia.

- ✓ Escuchar a mi cuerpo y a mi saciedad por encima de mis antojos. Comer hasta estar satisfecha, no llena.
- ✓ Ser paciente con mi proceso. No busco perfeccion - busco constancia y presencia.
- ✓ No rendirme si tengo un tropezon. Retomara en la siguiente comida, en la siguiente practica, con amor.
- ✓ Priorizar mi paz. El stres tambien inflama - cuidare mis pensamientos tanto como mi alimentacion.
- ✓ Aparecer aunque no tenga ganas. El sistema funciona - yo solo necesito aparecer.

La psicologia demuestra que lo que se escribe tiene un 80% mas de probabilidades de cumplirse. Este es tu primer paso.

Firma

Fecha