

El verano y la autoestima

Con el calor del verano inevitablemente empezamos a usar shorts, trajes de baño y remeras manga corta que, obviamente, nos hacen sentir más expuestos y, en muchos casos, nos comparamos con los demás.

Tené en cuenta que:

- El cuerpo ideal no existe. No hagas caso a la moda fit. La perfección es una fantasía
- ¡NO TE COMPARES! Todos los cuerpos tienen su atractivo y hay gustos para todos. ¡Que aburrido sería si todos tuviéramos el mismo cuerpo!
- LA GENTE NO ES TAN FELIZ COMO MUESTRAN EN SUS HISTORIAS Y FOTOS DE INSTAGRAM. No te amargues por no vivir lo que ellos viven o tener lo que ellos tienen! Crea tu propia historia que va a ser única y divertida.

¿Te fuiste de vacaciones? ¿Te juntaste a tomar sol con amigos? DISFRUTÁ DE LA COMPAÑÍA que tenes al lado

No enfoques tus charlas en quien tiene la panza más marcada y piernas sin celulitis. ¡DIVIERTITE haciendo esos programas que el invierno no te permite!

Identificá tus fortalezas, aceptalas y aprecialas:

Hace una lista con 5 cosas que te gusten de tu físico y personalidad. No hay excusas, todos tenemos. Si no se te ocurren, pedile ayuda a un amigo, novio/a, hermana/o. Guardala y leela cuando te estes sintiendo insegura/o.

SI ME SIENTO BIEN, ME VEO BIEN. Tu belleza depende de la alegría y entusiasmo que sientas

La belleza que "atrae" es pasajera. La belleza interior los/ las enamora

¡Vamos! ¡Ponete esos shorts, la bikini o el traje de baño y salí a disfrutar la calidez del verano!