

RETO 21 DÍAS

DESAFIANDO AL TCA

Realiza una lista de pros y contras	Busca un mantra, fraseo magen de recuperación	Realiza una limpieza de redes sociales	Rompe un hábito o rutina
Responde, ¿cuál es el verdadero sentido de tu vida?	Pídete perdón y perdónate	Hábláte con cariño mientras te pones crema	Dialoga con tus auto-criticas
Busca un hobby para distraerte	Responde, ¿quieres a las personas por el físico que tienen?	Escribe todas las restricciones que tienes y desafíalas poco a poco	Exterioriza cómo te sientes, sea como sea
Elimina de tu vida todos los triggers	Supera uno de los mayores miedos de tu TCA	Busca diez minutos para estar contigo	Regáláte algo
Acepta la subida de peso y no te peses nunca más	Come lo que te apetezca cuando te apetezca	Deshazte toda esa ropa que te queda pequeña	Agradécete cuatro cosas

EL ÚLTIMO DÍA CONSISTE EN DARTE LA ENHORABUENA
POR COMPLETAR EL RETO