

# Hambre de amor propio



---

(Día):

(Mes):

(Año):

---

**¿Qué pensamientos tengo antes, durante y después de comer?**

(Fíjate si quedas satisfecha o cómo son tus señales de hambre y saciedad)

---

**¿Cuáles son las reglas invisibles que me pongo con la comida o el cuerpo?**

(Por ejemplo, no comer dulce)

---

**¿Quiénes han influido en mi idea de lo que es “un cuerpo aceptable”?**

(Tus papás, tus amigas, influencers...)

---

**¿Qué me exijo a mí mismo que no le exigiría a alguien que amo?**

(Sé completamente honesta, no ocultes pensamientos que te repites)



Lo que estás sintiendo no es raro. Tampoco estás solo. A veces, lo que parece ser un problema con la comida... en realidad es **una conversación pendiente con uno mismo.**

Este diario no es para juzgarte, ni para arreglarte. Es un espacio para **escucharte.** Para poner en palabras lo que tu cuerpo ha intentado decir con silencios, con exigencias, con cansancio.

Aquí no hay respuestas correctas. Solo hay preguntas que quieren cuidarte, no presionarte. Si hoy no puedes responderlas todas, está bien. Si solo puedes escribir una palabra, también está bien. **Porque cada vez que te miras con amabilidad, empiezas a sanar.**

Y eso ya es un gran comienzo.