

EBOOK



Auto
descubriéndome

Una guía para que tu YO DELGADO
retome el control de tu vida

Lidda Campos

Autodescubriéndome

Autodescubriéndome



Lidda Campos es una investigadora por naturaleza sobre temas de desarrollo personal, humano y bienestar emocional; que está en un proceso constante auto descubriendo formas de hacer cambios en el mundo para lograr un buen vivir.

Madre, profesional, profesora universitaria, conferencista de temas relacionadas con proyectos; ahora en nueva faceta como es el desarrollo personal.

Indice

Introducción	5
1. Ese pasado pesado o ¿presente pesado?.....	6
2. Nuestra única vivienda	14
3. ¿Por qué me escondo?.....	18
4. Cuerpo y mente, siempre juntos	23
5. Amando a quien eres hoy.....	28
6. Transformando ando	33

Introducción

Por años perdí el control de mi vida, en el año 2008 llegué a pesar más de 150 Kg y la alarma para esa situación se encendió cuando viajé en avión y el cinturón de seguridad no me alcanzó.

Luego de ese episodio hice grandes esfuerzos como inscribirme a un gym, tomar unas capsulas para que mi organismo deseche la grasa, controlar alimentación pero luego me aburrí.

Pasé por momentos de angustia porque dejé mi trabajo y me refugié en los postres. En el 2010 pesaba 140 kg pero seguía con obesidad, luego vino una etapa muy dura emocionalmente, la grasas seguía aferrada a mi cuerpo y así estuve hasta abril del 2013 fecha que fue el inicio de esta aventura por autodescubrirme en todo sentido.

Otra vez recurrí al ejercicio, cambie alimentación muy sana y baja en calorías pero sobre todo me hice un profundo trabajo emocional, tuve que limpiar mi casa interior, desechar emociones negativas y luchar por mejorar mi perspectiva de vida. Esta experiencia ha sido un viaje con altos y bajos pero mi destino fue responsabilizarme de mi vida.

Para noviembre del 2014, trabajo en un algo que me gusta, mis hobbies como escribir está en desarrollo y por supuesto estoy pesando menos de 90 kg, salgo a correr (jogging) todas las mañanas, como sano con un enfoque de dieta paleo, y estoy más serena emocionalmente.

1. Ese pasado pesado o ¿presente pesado?

“Aunque nadie puede volver atrás y lograr un nuevo comienzo, cualquiera puede empezar ahora y lograr un nuevo final” **Dr. Roberto Pérez**

Porque nos odiamos tanto que nos rellenamos de comida poniendo en riesgo nuestra vida, comer en exceso es un acto de agresión contra nosotros mismos, al hacer que nuestro cuerpo trabaje más de lo que debe, los órganos como el hígado, la piel, las articulaciones, etc.

La respuesta es que no sabemos convivir armoniosamente con las emociones, cuando escuché por primera vez el tema del “hambre emocional” fue revelador y me motivó a investigar mucho. La tecnología como el internet acorta distancias y es una buena fuente de información porque fue de un programa radial mexicano que encontré las respuestas.

Adriana Esteva es una mexicana autora del libro “Cuando la comida calla mis emociones” e imparte talleres sobre la relación entre la comida y las emociones, basado en su experiencia personal sumada al proceso de preparación como profesional, se puede decir que es la gurú de este tema.

Le he seguido la pista a través de varios programas radiales que suben sus podcast y me permiten aprender

Autodescubriéndome

en cada paso y me motiva a investigar más sobre los “obesidad emocional”, esa que padecí durante muchos años. Ahora comprendo que cada sentimiento negativo se transformó en un ladrillo de grasa que se aferra pero no es imposible derribar.

La insatisfacción es lo que crea obsesión por la comida y hablamos de insatisfacción en cualquier aspecto, sea profesional, familiar, personal; esto nos lleva a vivir en eterna carrera en la vida, ya sea con nuestros hijos, hermanos, esposa, vecino y por supuesto los resultados no son buenos porque nos llevamos decepciones; con esto regresamos al círculo vicioso una y otra vez.

En este presente surge una pregunta ¿cuál es la imagen que yo tengo de mí? Y la respuesta no es tan obvia, a simple vista podemos deducir que nuestra imagen es muy buena, que nos valoramos, que somos líderes en nuestra familia y en nuestra comunidad... pero ¿será verdad esa película que nos vendemos? Si fuera verdad porque nos maltratamos tanto a través de la comida.

Comer sin control es un maltrato, claro está que esto es ayudado por la actual industria alimenticia que usa muchos sabores para engancharnos, el azúcar no es lo suficientemente dulce mejor se utiliza jarabe de maíz, la sal tampoco es suficiente entonces usan glutamato de sodio y existen muchos potenciadores de sabores; pero no todo es responsabilidad de ellos porque a fin de cuentas a ellos solo les interesa vender, no es su misión cuidarnos, eso nos corresponde a nosotros.

Test de Obesidad

En la página “La guía de la psicología” presenta un test interesante cuyo objetivo es evaluar las razones por las cuales las personas en general, que deberían naturalmente tener un peso armonioso, se exceden en las comidas y adquieren sobrepeso, cuestiones que tienen que ver más con **problemas emocionales** que con trastornos orgánicos.

Este Test es una oportunidad de tomar mayor conciencia de cuáles son los **hábitos y las emociones** que dificultan mantener el peso justo. Lea atentamente las opciones antes de contestar y marque la que se ajusta a su modo de comportamiento habitual.

Solamente podrá seleccionar una de las tres opciones, por ejemplo: si Ud. duerme ocho horas tendrá un punto en esa tríada, las otras dos opciones no llevarán ningún puntaje.

Duermo

- 1) ocho horas
- 2) menos de ocho horas
- 3) Sufro de insomnio

Me levanto

- 1) Temprano (antes de las 9:00)
- 2) tarde
- 3) a cualquier hora

Mi aspecto personal

- 3) Me gusta estar cómodo
- 2) Me interesa el arreglo personal
- 3) No me importa

Trabajo

- 1) ocho horas
- 2) más de ocho horas
- 3) No trabajo

Autodescubriéndome

Estudio y Trabajo

- 1) Las dos actividades
- 2) Estudio solamente
- 3) No estudio

Pareja

- 1) Si tengo
- 2) Salgo con alguien habitualmente
- 3) No tengo pareja ni salgo con alguien

Actividades deportivas

- 1) Me gusta el deporte y lo practico
- 2) Camino media hora por día
- 3) No hago actividad física alguna

Mis amistades

- 1) Tengo dos o más amigos/as
- 2) Tengo un amigo/a
- 3) No tengo amigos

Mis comidas

- 1) Hago cuatro o cinco comidas por día
- 2) Como sólo dos a tres veces por día
- 3) Como a cualquier hora

Me acuesto

- 1) Temprano (antes de las 23:00)
- 2) tarde
- 3) a cualquier hora

Como comida casera

- 1) Siempre
- 2) Algunas veces comida casera
- 3) Como cualquier cosa casera, envasada o enlatada

Como dulces

- 1) Pocos
- 2) Me gustan los dulces
- 3) Me excedo con los dulces

Autodescubriéndome

Bebo gaseosas

- 1) No
- 2) Solo light o agua
- 3) Siempre

Mis pasatiempos

- 1) Tengo más de un pasatiempo
- 2) Tengo un pasatiempo
- 3) No tengo ningún pasatiempo

Descanso, entretenimiento

- 1) Puedo disfrutar
- 2) Puedo sentarme a descansar un rato
- 3) No puedo estar sin hacer nada

Conforme con mi cuerpo

- 1) Estoy conforme
- 2) Me gustaría ser más flaca/o o más gorda/o
- 3) No estoy conforme

Mi autoestima

- 1) Tengo alta
- 2) Me estimo lo suficiente
- 3) Tengo baja

Soy sociable

- 1) Siempre
- 2) Soy poco sociable
- 3) Me gusta estar sola/o

Soy creyente

- 1) Si
- 2) Tengo vida espiritual
- 3) No

Tengo sobrepeso

- 1) No tengo
- 2) Tengo hasta 4 kilos
- 3) Tengo hasta 10 kilos o más

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

