

¿no me quiere? me quiere!

Si miras una flor boca abajo, no puedes ver lo bonitos que son los pétalos por la otra parte. Lo mismo pasa contigo: ¿cómo puedes reconocer la vitalidad, la disposición y la belleza que posees si miras desde un único ángulo?

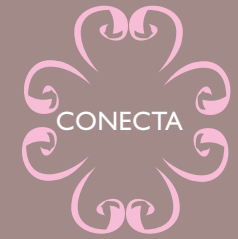
En los pétalos claros de estas flores, escribe cosas que no te gustan sobre tu apariencia física. Después, en uno los pétalos sombreados al lado de los pétalos claros, convierte la característica "mala" en una buena, pensando cómo podría ser algo positivo y por qué deberías aceptarla.

por ejemplo:
No me gusta el tamaño de mis muslos.

Estos músculos fuertes me llevarán de un lado para otro cuando tenga 80 años.

Mi pelo forma parte de mi herencia familiar.

Mi pelo es liso y aburrido y no se puede hacer nada con él.



TEN UNA CONVERSACIÓN SINCERA

Si te miras en el espejo y tienes dificultad para ver algo que se ajuste a lo que la gente te dice que es ser hermosa, ten una conversación sincera con tu mamá o con otra mujer de tu familia. Pídeles sus comentarios sobre las partes de tu cuerpo que te dan vergüenza. Quizá te pueda ayudar a ver cosas que tú piensas que te hacen diferente y convertirlas en cosas que te hacen hermosa de una manera especial. También te pueden dar información sobre partes de la historia de tu belleza que quizá no conozcas. Por ejemplo, si tus piernas son musculosas, quizás sea algo que has heredado de tu bisabuela—algo de lo que deberías estar orgullosa y una historia interesante para compartir con tus amigos sobre la historia de tu familia.