



Hoja de Trabajo JUZGA-TU-CUERPO

- Conteste las preguntas a continuación acerca de tu cuerpo, tu salud, tu peso, tu estatura, tu enfermedad, tu edad, etc.

Ejemplos:

No me gusta mi cuerpo porque está demasiado gordo.

No me gusta mi vientre porque está todo flácido, fofo.

Necesito que mi cuerpo esté joven, saludable y flexible.

Mi cara está demasiado arrugada.

Mi cáncer está fuera de control.

No quiero nunca más estar gordo/a.

1. No me gusta mi cuerpo porque _____

2. Quiero que mi cuerpo _____

3. Mi cuerpo debería/no debería _____

4. Necesito que mi cuerpo _____

5. Mi cuerpo es (haz una lista): _____

6. No quiero que mi cuerpo vuelva a _____

Para información acerca de cómo hacer El Trabajo, ve a www.thework.com/espanol.