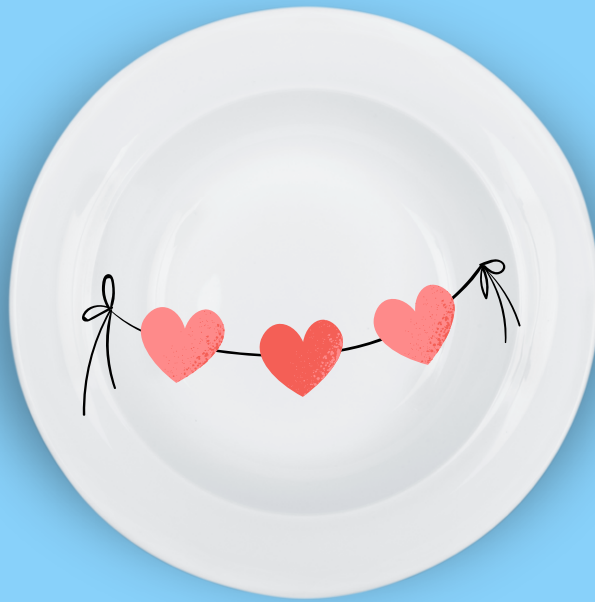


21 DÍAS DE AYUNO CONSCIENTE

Comienza a tratar a tu cuerpo como
el verdadero REGALO que es



TU CUERPO
TE NECESITA

21 DÍAS DE AYUNO CONSCIENTE

Comienza a tratar a tu cuerpo como
el verdadero REGALO que es



PUBLICADO POR: CLARIDAD EDITORIAL

Copyright © 2025 Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser copiada, reproducida en ningún formato, por ningún medio, electrónico o de otro tipo, sin el consentimiento previo del propietario de los derechos de autor y editor de este libro.

Bajo ninguna circunstancia se podrá culpar o responsabilizar legalmente al editor o autor por cualquier daño, reparación o pérdida monetaria debido a la información contenida en este libro. Ya sea directa o indirectamente. Usted es responsable de sus propias elecciones, acciones y resultados.

Aviso Legal:

Este libro está protegido por derechos de autor. Este libro es sólo para uso personal. No se puede modificar, distribuir, vender, usar, citar o parafrasear ninguna parte o el contenido de este libro sin el consentimiento del autor o editor.

Aviso de exención de responsabilidad:

Tenga en cuenta que la información contenida en este documento es solo para fines educativos y de entretenimiento. Se han realizado todos los esfuerzos para presentar información precisa, actualizada, confiable y completa. No se declaran ni implican garantías de ningún tipo. Los lectores reconocen que el autor no se involucra en la prestación de asesoramiento legal, financiero, médico o profesional. El contenido de este libro se ha derivado de varias fuentes.

Consulte a un profesional con licencia antes de intentar cualquiera de las técnicas descritas en este libro.

Al leer este documento, el lector acepta que bajo ninguna circunstancia el autor es responsable de ninguna pérdida, directa o indirecta, en la que se incurra como resultado del uso de la información contenida en este documento, incluidos, entre otros, errores , omisiones o inexactitudes.

¡Sorpresa Especial!

Gracias por elegir este libro como compañero de tu transformación.

"21 DÍAS DE AYUNO CONSCIENTE" no es solo un libro, es una invitación a escucharte, a honrar tu cuerpo y a descubrir el poder que ya habita en ti.

🌿 Como regalo especial por comenzar este viaje, ahora tienes acceso exclusivo a una clase completa del curso Nutrición Sostenible, dictada por el autor del libro.

En esta clase descubrirás:

- Qué es realmente el ayuno consciente y cómo aplicarlo con sabiduría.
- Cómo prepararte física y emocionalmente para ayunar desde la conexión, no desde la restricción.
- Herramientas prácticas para integrar el ayuno en tu vida diaria con amor, presencia y sostenibilidad.

➡  Accede escaneando el código QR o visitando:
<https://claridadsalvaje.kit.com/accesoclaseayuno>



Haz de cada día un acto de amor hacia tu cuerpo, tu mente y tu espíritu.
Estás a punto de descubrir que menos puede ser mucho más.

Querid@ lector(a)

¡Muchas gracias por adquirir este libro transformador! ✨

Agradecemos profundamente tu confianza y esperamos que este viaje de 21 días de ayuno consciente te acompañe a reconectar con tu cuerpo, tu mente y tu sabiduría interior.

Nuestra misión es ayudarte a descubrir una nutrición más sostenible, amorosa y consciente, donde el ayuno no sea una moda, sino una herramienta de conexión profunda con lo que verdaderamente necesitas.

Si este libro ha sido valioso para ti, te estaríamos muy agradecidos si te tomaras un momento para dejar una reseña. Tus palabras no solo nos inspiran a seguir creando, sino que también permiten que más personas encuentren este recurso y se animen a comenzar su propio camino de transformación.

💬 Tu reseña hace la diferencia y ayuda a expandir esta práctica de conciencia, salud y amor propio.

¡Gracias de corazón por ser parte de esta revolución interior!

INTRODUCCIÓN

El cuerpo no está dañado. Solo necesita que vuelvas a escucharlo.

Vivimos en un mundo donde nos enseñaron a comer con el reloj, a comer por que si y porque no, a comer para evadir nuestra realidad ,a comer mientras vemos algo,mientras hablamos,si estamos felices o si estamos tristes da igual hay que comer.

Nos dijeron que saltarse el desayuno es peligroso, que comer cinco veces al día es obligatorio, y que sentir hambre es un signo de debilidad o castigo. Pero ¿qué pasa si te dijera que el hambre también puede ser sagrada?. Este no es un libro de dietas.

No te voy a decir cuántas calorías debes comer, ni cuánto debes pesar, tampoco te prometeré milagros de pérdida de peso en tres días, porque esto no va de eso.

Esto va de volver a reconectar y tomar el mando del mejor regalo que te han dado: tu cuerpo. El ayuno consciente no es una moda.

Es un recordatorio ancestral de que tu cuerpo es sabio, poderoso y está diseñado para sanarse a sí mismo... si le das el espacio y la conexión que necesita para hacerlo.

Este libro es una guía amorosa para acompañarte durante 21 días en un proceso de reconexión contigo mismo. Un espacio para observar tu hambre —la real y la emocional— sin juicio, Para aprender a sostener el silencio y el vacío que hay entre comidas, para mirar al plato como espejo de tus emociones; y para recuperar tu poder interno, sin necesidad de controlar, contar o castigarte.

Aquí no estás solo.

Cada día estaré contigo con palabras, intenciones, ejercicios, y una afirmación que sostiene y eleva tu energía. Cada día será una capa más que sueltas: una creencia, un miedo, ansiedad, cualquier emoción, dolor o mala programación que te hacen dependiente. Porque al final, esto no es un reto de ayuno.

Es un regreso a tu verdadera esencia, tu verdadero poder, un regreso a tu cuerpo sano y ágil, un regreso a tu alma ilimitada y llena de energía.

Estás a punto de comenzar un viaje profundo... no hacia la perfección, sino hacia la presencia.

Y te aseguro algo: al final de estos 21 días, no serás el mismo ser que empezó a leer este libro.

Bienvenid@.

Respira profundo y ten fe.

Tu sanación empieza hoy.

PRIMERA PARTE

PREPARACIÓN CONSCIENTE

***Antes de ayunar el cuerpo,
ayunamos la mente***



Capítulo 1: ¿QUÉ ES EL AYUNO CONSCIENTE?

“Ayunar no es dejar de comer.”

Es dejar de escapar al descanso y la reconexión que está pidiendo tu cuerpo. El ayuno consciente es una herramienta ancestral que hoy vuelve a nosotros como medicina pero que antes era el ciclo normal de nuestro cuerpo conectado con los ciclos de la tierra. Consiste en permitirle al cuerpo descansar del proceso de digestión durante un periodo de tiempo, mientras observamos con atención lo que ocurre adentro: en nuestras emociones, pensamientos y hábitos.

A diferencia del ayuno tradicional o religioso, el ayuno consciente no se trata de sacrificio ni penitencia. Tampoco es una herramienta de control corporal. Es un acto de amor. Un espacio sagrado de silencio interior.

Cuando dejamos de comer por unas horas, no solo permitimos que el sistema digestivo se regenere. También dejamos que emerjan emociones guardadas, dolores físicos que normalizamos, patrones de ansiedad y creencias que nunca tuvimos tiempo de mirar.

Ayunar conscientemente es aprender a estar contigo... aunque tengas hambre.

Es decirle a tu cuerpo: te escucho.

Es decirle a tu mente: quiero recordar mi mejor versión.

Es decirle a tu alma: aquí estoy.

Capítulo 2: HAMBRE FÍSICA VS. HAMBRE EMOCIONAL

Una de las claves más poderosas del ayuno consciente es aprender a distinguir estos dos tipos de hambre:

Hambre Fisica	Hambre Emocional
Aparece de forma gradual	Aparece de repente: antojos
La sientes en el estómago	La sientes en la garganta, el pecho o la mente
Puedes esperar y elegir	Necesitas comer ya: ansiedad
Cualquier comida la satisface	Solo cierto tipo de comida te "calma": la comida que te recuerda a cierto tipo de emoción o trauma del pasado.
Desaparece cuando comes	Puede aumentar incluso después de comer: no hay saciedad

¿Te ha pasado que abres la nevera sin saber por qué?

¿O que comes aunque no tengas hambre solo porque estás aburrido, estresado o triste?

Eso no es hambre del cuerpo.

Es hambre del alma es un hambre emocional y es este tipo de hambre el que hace comer al 99 % de las personas hoy en día.

Este programa está diseñado para ayudarte a reconocer cuándo realmente necesitas comer... y cuándo en realidad necesitas sentir, hablar, respirar, llorar o simplemente pausar.

Capítulo 3: CÓMO PREPARARTE PARA LOS 21 DÍAS

Aquí no necesitas nada especial. No hay pastillas, ni batidos, ni cronómetros. Solo necesitas: lo básico, lo fácil, lo gratis, lo natural.

✓ INTENCIÓN

Antes de comenzar, pregúntate:

¿Por qué quiero hacer este reto?

Escríbelo en un cuaderno. Vuelve a esa frase cada vez que sientas ganas de rendirte.

✓ ELECCIÓN DEL AYUNO

Puedes elegir entre:

- **14:10** → Ayunas 14 horas y comes en una ventana de 10 horas. Ideal para principiantes. (tus horas de sueño cuentan como horas de ayuno, ejemplo: aquí podrás empezar a comer a las 10 am y terminar de comer a las 8 pm)
- **16:8** → Ayunas 16 horas y comes en una ventana de 8 horas. Muy común. (ejemplo: desayunas a las 12 del medio día y terminas de comer a las 8 pm)
- **Intuitivo** → No calculas. Solo comes cuando sientes hambre real y emocionalmente estás en calma. (aquí reconoces tus síntomas emocionales y tus antojos y tu mismo pones tus horarios y tu frecuencia entre comidas, el objetivo siempre será ir reduciendo la cantidad de comidas durante el día y reducir la ventana de tiempo en la que comes cada día.

Ejemplo: Si ayer comiste 3 comidas al otro día comerás dos o reducirás la cantidad de ingredientes de tu plato paulatinamente pero siempre observando tu cuerpo y avanzando.

Ejemplo 2: Si ayer comiste entre las 10 am y las 8 pm hoy reduciras esa ventana media hora más y comeras entre las 10 am y las 7:30 pm, siempre mejorar paulatinamente hara que sea más fácil sostener a largo plazo los objetivos.

Tips:

- Si fallas un día no importa lo aceptas y al siguiente día lo haras mejor
- Se trata de que tu conozcas tu propio cuerpo y crees tu propio método esto es solo una guía y un comienzo ,si sientes que puedes ayunar con otras pautas hazlo te sentiras mejor creando algo para ti,si no igual esta bien ten paciencia.

No estás aquí para forzarte. Estás aquí para liberarte.

✓ ESPACIO PARA TI

Dedica al menos 15 minutos al día para hacer el ejercicio de cada capítulo.

Puede ser por la mañana, antes de romper el ayuno, o por la noche, para reflexionar.

✓ NO TE OBLIGUES

Si un día rompes el ayuno antes de lo planeado, no fallaste, no te autosabotees, solo observa.

Este es un viaje de autocompasión, no de control. poco a poco dejaras las malas creencias e iras recordando la esencia de no necesitar mucho para vivir de manera extraordinaria.

SEGUNDA PARTE
AUTOCONOCIMIENTO

***Empezamos el reto de los 21
días***



FRASE CLAVE PARA LLEVARTE HOY:

“No vine a controlar mi cuerpo. Vine a volver a habitarlo, a volver a reconectar con el.”

DÍA 1 – Volver a sentir

“Hoy me permito sentir lo que hay en mí, sin huir, sin juzgar.”

DÍA 1 – Volver a sentir

Intención: Hoy comienzo a habitar mi cuerpo con presencia.

Ayuno sugerido: 14 horas (ejemplo: cena a las 20:00 → desayuno a las 10:00). Si tienes hambre antes, observa. No te juzgues. Respira. Decide desde el cuerpo, no desde el impulso.

Ejercicio práctico:

Encuentra un lugar tranquilo. Cierra los ojos y lleva tus manos al abdomen. Respira profundo tres veces. Luego pregúntate en voz baja:

- ¿Cómo se siente hoy mi cuerpo?
- ¿Tengo hambre o estoy buscando algo más?
- ¿Qué emoción me acompaña esta mañana?

Solo observa. Sin cambiar nada.

Reflexión emocional:

Muchos de nosotros comemos para evitar sentir. El miedo, la soledad, la angustia... todo se puede silenciar con una galleta.

Pero si te das permiso de sentir antes de comer, algo cambia, el hambre deja de ser un enemigo y se vuelve un mensajero.

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

- *¿Cómo me siento al comenzar este reto?*

- *¿Qué me gustaría soltar durante estos 21 días?*

- *¿Qué me da miedo de este proceso?*

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

- *Energía:* ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta

- *Emoción principal:* _____

- *Sensación corporal más presente:*

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

- Emoción más repetida:

- ¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- Hora de la primera comida: _____

- Alimento elegido: _____

- ¿Cómo me sentí después?

5. Integración emocional

¿Qué aprendí hoy de mí? ¿Qué parte de mí necesita más presencia?

6. Gratitud del día

Una cosa por la que agradezco hoy es:

DÍA 2 – Escuchar el silencio

*“Soy capaz de sostener el
silencio, el vacío y
encontrar en él mi guía”*

DÍA 2 – Escuchar el silencio

Intención: Hoy escucho lo que mi cuerpo me quiere decir.

Ayuno sugerido: 14 o 16 horas, según cómo te sientas.
Bebe agua con limón si hay ansiedad.

Ejercicio práctico:

Durante el ayuno, apaga los estímulos: nada de redes sociales, podcasts ni música durante al menos 10 minutos.

Solo tú, tu respiración y tu cuerpo, pon una mano en el corazón y otra en el vientre. Pregunta:

- ¿Qué me está pidiendo mi cuerpo realmente?
- ¿Qué emoción estoy evitando?

Reflexión emocional:

El silencio puede ser incómodo, sobre todo cuando estás acostumbrado a llenar vacíos. Pero en ese silencio, aparece lo real. Tu verdad. Tu voz. Tu necesidad. Y eso... sana.

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

- *Energía:* ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta
- *Emoción principal:* _____
- *Sensación corporal más presente:*

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

- *Emoción más repetida:*

- *¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?*

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- Hora de la primera comida: _____
- Alimento elegido: _____
- ¿Cómo me sentí después?

5. Integración emocional

¿Qué aprendí hoy de mí? ¿Qué parte de mí necesita más presencia?

¿Qué emociones emergieron durante el silencio?

¿Hay algo que no quiero escuchar dentro de mí? ¿Hay algún dolor físico?

¿Qué me gustaría decirme hoy con amor?

7. Gratitud del día

Una cosa por la que agradezco hoy es:

DÍA 3 – La emoción detrás del hambre

*“Hoy reconozco mis
emociones sin taparlas con
comida.”*

DÍA 3 – La emoción detrás del hambre

Intención: Hoy observo qué siento antes de comer.

Ayuno sugerido: Intuitivo (practica preguntarte: ¿esto es hambre o emoción?)

Ejercicio práctico:

Antes de tu primera comida, haz una pausa de 1 minuto.

Coloca tu comida frente a ti. Respira, agradece por estos alimentos y pregúntate:

- ¿Siento hambre real o solo tengo ansiedad?
- ¿Qué emoción se activa cuando me acerco a la comida?
- ¿Puedo nombrarla?

Escríbela o dilo en voz alta.

Reflexión emocional:

La mayoría de nuestras elecciones alimenticias están basadas en emociones no reconocidas. Al nombrarlas, pierden poder; Cuando dices: “Estoy triste”, ya no necesitas comerte esa tristeza. Puedes sostenerla de otra forma.

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

- Energía: ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta
- Emoción principal: _____
- Sensación corporal más presente:

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

- Emoción más repetida:

- ¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- Hora de la primera comida: _____
- Alimento elegido: _____
- ¿Cómo me sentí después?

5. Integración emocional

- ¿Qué aprendí hoy de mí? ¿Qué parte de mí necesita más presencia?

- ¿Qué emoción noté antes de comer hoy?

- ¿Cómo me sentí después de comer?

- ¿Qué aprendí de mi hambre emocional?

- ¿Qué intención tuve escogiendo estos alimentos?

6. Gratitud del día

Una cosa por la que agradezco hoy es:

**DÍA 4 – No eres lo que comes, eres lo
que sientes**

*“Mi cuerpo es un mapa que
me guía hacia lo que
necesito sanar.”*

DÍA 4 – No eres lo que comes, eres lo que sientes

Intención: Hoy reconozco que mi alimentación refleja mi mundo interior.

Ayuno sugerido: 16:8 (si el cuerpo lo permite) Escucha si es hambre real o una emoción disfrazada.

Ejercicio práctico:

Haz una lista de 5 alimentos que sueles comer en momentos de ansiedad o tristeza. Luego, al lado de cada uno, escribe qué emoción te conecta con ese alimento.

Ejemplo:

Chocolate → necesidad de consuelo

Papas fritas → rebeldía o enojo

1.	_____	→	_____
2.	_____	→	_____
3.	_____	→	_____
4.	_____	→	_____
5.	_____	→	_____

Reflexión emocional:

La comida es un puente entre lo interno y lo externo, no la juzgues, obsérvala. Cada elección alimenticia tiene un mensaje emocional escondido. ¿Te atreves a escucharlo?

Tip:

- *Generalmente cuando comemos algo salado viene de emociones que se crearon a partir de la relación con nuestro padre y cuando comemos algo dulce de la relación emocional con nuestra madre.*

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

- *Energía:* ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta
- *Emoción principal:* _____
- *Sensación corporal más presente:*

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

- *Emoción más repetida:*

- *¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?*

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- Hora de la primera comida: _____
- Alimento elegido: _____
- ¿Cómo me sentí después?

5. Integración emocional

¿Qué aprendí hoy de mí? ¿Qué parte de mí necesita más presencia?

- ¿Qué alimentos elijo cuando no estoy bien emocionalmente?

- ¿Qué emociones estoy alimentando sin darme cuenta?

- ¿Cómo podría nutrirme de otra manera?

- ¿Qué intención tuve escogiendo estos alimentos?

6. Gratitud del día

Una cosa por la que agradezco hoy es:

DÍA 5 – Ayunar también es soltar el control

“Me libero de controlar mi cuerpo y confío en su sabiduría”

DÍA 5 – Ayunar también es soltar el control

Intención: Hoy libero la necesidad de controlar mi cuerpo.

Ayuno sugerido: Flexible. Escucha tu cuerpo, no tu mente.

Ejercicio práctico:

Elige una comida de hoy y no la planifiques, permite que tu cuerpo decida cuándo y qué necesita. Hazlo en silencio, sin distracciones, sin reglas. Solo siente y observa.

Reflexión emocional:

El control es una ilusión que nace del miedo y muchas veces usamos el control alimenticio como un intento desesperado de calmar lo que sentimos por dentro, a veces por querer controlar nuestra alimentación o adentrarnos en una dieta que alguien nos sugiere y no cumplimos, caemos en el autosabotaje y ese autosabotaje interno nos hace dar más ansiedad por no habernos cumplido, ten paciencia todo proceso toma tiempo aceptalo y aceptate, poco a poco veras el resultado.

Porque tu cuerpo no necesita ser controlado. Necesita ser amado, escuchado y respetado.

Tip:

- *Hay alimentos que tu cuerpo busca según la temporada, prueba comer frutas que estén en cosecha y siente como tu cuerpo lo agradece.*

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

- *Energía:* ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta
- *Emoción principal:* _____
- *Sensación corporal más presente:*

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

- *Emoción más repetida:*

- *¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?*

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- Hora de la primera comida: _____
- Alimento elegido: _____
- ¿Cómo me sentí después?

5. Integración emocional

¿Qué aprendí hoy de mí? ¿Qué parte de mí necesita más presencia?

- ¿En qué momentos intento controlar lo que como o no como?

- ¿Qué me da miedo soltar?

- ¿Cómo se siente confiar en mi cuerpo?

6. Gratitud del día

Una cosa por la que agradezco hoy es:

DÍA 6 – Comer no es castigo ni premio

*“Hoy me alimento desde el
amor, no desde el castigo
ni la culpa.”*

DÍA 6 – Comer no es castigo ni premio

Intención: Hoy me alimento desde el amor, no desde el castigo.

Ayuno sugerido: 14 o 16 horas. Elige desde la autocompasión.

Ejercicio práctico:

Escribe dos listas:

1. Comidas que usas como “premio” (ej. postres, snacks):

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2. Comidas que comes con culpa o como “castigo” (ej. lechuga, dieta obligada)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Reflexión emocional:

Ni el brócoli te hace mejor persona, ni el helado te hace peor. La comida es energía, tú le das el significado con tus emociones, no con sus calorías.

Tip:

- *Sea cual sea la dieta que estes haciendo elije los mejores alimentos naturales y los que mas ricos en sabor te parezcan, una dieta basada en algo que no te gusta sólo hará que sientas frustración, la comida es un regalo de la naturaleza agradecelo y lo más importante disfrutalo.*

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

• *Energía:* ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta

• *Emoción principal:* _____

• *Sensación corporal más presente:*

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

• *Emoción más repetida:*

• *¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?*

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- Hora de la primera comida: _____
- Alimento elegido: _____
- ¿Cómo me sentí después?

5. Integración emocional

¿Qué aprendí hoy de mí? ¿Qué parte de mí necesita más presencia?

- ¿Qué alimentos me generan culpa o recompensa?

- ¿Qué me gustaría sanar en mi relación con la comida?

- ¿Qué pasaría si la comida dejara de ser un conflicto?

6. Gratitud del día

Una cosa por la que agradezco hoy es:

DÍA 7 – Hoy celebro mi avance

*“Celebro mi camino, tal
como es. Me abrazo con
compasión.”*

DÍA 7 – Hoy celebro mi avance

Intención: Hoy reconozco mi camino sin exigencia.

Ayuno sugerido: A elección. Escucha con cariño

Ejercicio práctico:

Tómate 5 minutos para revisar tu proceso:

- ¿Cuáles han sido tus 3 logros esta semana?

- ¿Qué fue lo más difícil?

- ¿Qué te sorprendió de ti?

- ¿Qué aprendiste de la comida que antes no sabías?

Luego, celebra. Puede ser con una caminata consciente, un baño relajante, un audio que te inspire. Reconócete. Honra tu cuerpo.

Reflexión emocional:

Ayunar no es una competencia, es un arte totalmente natural y tú estás aprendiendo a pintar tu propia obra interior, paso a paso, con errores, aciertos, lágrimas y claridad.

Eso es transformación real.

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

• Energía: ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta

• Emoción principal: _____

• Sensación corporal más presente:

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

• Emoción más repetida:

• ¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- Hora de la primera comida: _____
- Alimento elegido: _____
- ¿Cómo me sentí después?

5. Integración emocional

- ¿Qué aprendí de mí esta primera semana?
- ¿Qué necesito para continuar con más amor y menos exigencia?
- ¿Qué me gustaría decirle hoy a mi cuerpo?
- ¿Con que partes de tu cuerpo te sientes mas conectado ahora?

Una cosa por la que agradezco hoy es:

DÍA 8 – Hoy celebro mi avance

*“El hambre no es el
enemigo”*

DÍA 8 – El hambre no es el enemigo

Intención: Hoy dejo de temerle al hambre, la escucho.

Ayuno sugerido: 16:8 (solo si te sientes en calma).

Recuerda: si sientes ansiedad fuerte, puedes hacer ayuno intuitivo.

Ejercicio práctico:

Hoy, cuando aparezca el primer síntoma de hambre, en lugar de comer inmediatamente, siéntate y escríbele una carta al hambre.

¿Qué quieres decirle? ¿Qué te está mostrando?

Empieza con:

Querida hambre, hoy escucho...

Reflexión emocional:

Nos enseñaron que el hambre es mala. Pero el hambre no mata. Lo que mata es no saber qué hacer con ella.

El hambre es un maestro, cuando no lo rechazas, te entrega sabiduría.

Tip:

Recuerda que cuando tu estomago esta vacio se activan sistemas de desinflamación en tu cuerpo y las células malas o viejas empiezan a ser recicladas para crear más y mejores ,en pocas palabras este proceso llamado autofagia regenera tu cuerpo cuando tu estomago esta vacio por lo cual no hay que temerle el hambre solo hay que cambiar la creencia que teníamos de que no comer era malo para nuestro organismo,al revés el comer durante una ventana más corta o no comer durante el dia te hace mas longevo y más saludable.

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

• Energía: ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta

• Emoción principal: _____

• Sensación corporal más presente:

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

• Emoción más repetida:

• ¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- Hora de la primera comida: _____
- Alimento elegido: _____
- ¿Cómo me sentí después?

5. Integración emocional

- ¿Qué me dice mi hambre hoy?
- ¿Cómo me siento al no comer inmediatamente?
- ¿Qué parte de mí necesita ser sostenida?

6. Gratitud del día

Una cosa por la que agradezco hoy es:

**DÍA 9 – No soy débil por tener
emociones**

*“Puedo sentir todo lo que
hay en mí sin tener que
apagarlo con comida”*

DÍA 9 – No soy débil por tener emociones

Intención: Hoy permito que mis emociones fluyan sin reprimirlas.

Ayuno sugerido: Intuitivo.

Ejercicio práctico:

Escribe en una hoja:

Hoy me siento...

Luego debajo, escribe lo primero que salga. No edites. No juzgues. Solo observa cómo estás emocionalmente, después, pregúntate:

¿Qué necesito para abrazar esta emoción, sin comerla?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Reflexión emocional:

La comida tapa, calma, anestesia, pero tú no estás aquí para dormir tus emociones; estás aquí para despertar.

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

• Energía: ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta

• Emoción principal: _____

• Sensación corporal más presente:

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

• Emoción más repetida:

• ¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- Hora de la primera comida: _____
- Alimento elegido: _____
- ¿Cómo me sentí después?

5. Integración emocional

- ¿Qué emoción aparece con más frecuencia en mi día?

- ¿Cómo suelo reaccionar ante ella?

- ¿Cómo puedo acompañarla hoy?

- ¿Qué reconozco en mí hoy que antes no?

6. Gratitud del día

Una cosa por la que agradezco hoy es:

**DÍA 10 – No necesito estar lleno/a para
sentirme completa**

*“Estoy completo/a, incluso
en el vacío”*

DÍA 10 – No soy débil por tener emociones

Intención: Hoy me doy cuenta de que no necesito más comida, necesito más presencia.

Ayuno sugerido: 14 horas.

Ejercicio práctico:

Antes de romper el ayuno, siéntate con la comida frente a ti, pon una mano en el pecho y otra en el abdomen. Respira tres veces.

Mira el plato y repite:

“Gracias por venir a nutrirme. Estoy completo/a con o sin ti.”

Reflexión emocional:

Muchos buscamos llenarnos porque nos sentimos vacíos, pero ese vacío no se llena con comida. Se llena con presencia, con amor propio, con atención.

TIP:

Deja de poner tanta atención en los alimentos y en la dieta y pon más atención a tus emociones , pon de prioridad tu salud emocional y luego tu nutrición ,esto hará que tu cerebro se re programe y deje de estar pensando tanto en comida o cómo comer todo el tiempo, si quitas la atención de algo será más fácil dejarlo.

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

• Energía: ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta

• Emoción principal: _____

• Sensación corporal más presente:

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

• Emoción más repetida:

• ¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- Hora de la primera comida: _____
- Alimento elegido: _____
- ¿Cómo me sentí después?

5. Integración emocional

- ¿Qué vacío he intentado llenar con comida?

- ¿Qué cosas sí nutren mi vida más allá de lo que como?

- ¿Qué me gustaría empezar a cultivar en mí?

6. Gratitud del día

Una cosa por la que agradezco hoy es:

**DÍA 11 – Respetar el cuerpo es más
poderoso que forzarlo**

*“Hoy me trato con respeto
y ternura. No necesito
exigirme para
transformarme”*

DÍA 11 – Respetar el cuerpo es más poderoso que forzarlo

Intención: Hoy respeto mis límites.

Ayuno sugerido: Flexible. Elige desde el respeto, no desde la exigencia.

Ejercicio práctico:

Haz una pausa hoy frente al espejo. Mírate por 1 minuto sin criticar.
Luego repite mentalmente: *“Estoy aprendiendo a honrarte, cuerpo. Gracias por sostenerme.” Hazlo con ternura.*

Reflexión emocional:

Forzarnos a hacer ayuno puede activar las mismas heridas que lo originaron: *control, castigo, exigencia.*

Pero cuando ayunas desde el respeto, entras en sintonía con la medicina más profunda: *el amor incondicional por tu templo.*

TIP:

Luchar contra algo siempre hará que todo sea más difícil, si sientes ansiedad escoge el camino fácil, agrega cada día media hora o 15 minutos más de ayuno, no hay porque complicarse y querer cambios muy grandes. cambiar un 1% cada día será más sostenible que querer cambiar todo de momento, disfruta el proceso.

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

• Energía: ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta

• Emoción principal: _____

• Sensación corporal más presente:

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

• Emoción más repetida:

• ¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- Hora de la primera comida: _____
- Alimento elegido: _____
- ¿Cómo me sentí después?

5. Integración emocional

- ¿Cómo me trato cuando rompo un ayuno antes de tiempo?

- ¿Podría tratarme diferente?

- ¿Qué le diría a un ser querido en esa misma situación?

6. Gratitud del día

Una cosa por la que agradezco hoy es:

**DÍA 12 – La ansiedad no es el
problema, es el mensajero**

*“Mi ansiedad es
bienvenida, es una parte de
mí que también necesita
amor”*

DÍA 12 – La ansiedad no es el problema, es el mensajero

Intención: Hoy escucho el mensaje detrás de mi ansiedad.

Ayuno sugerido: 16:8 (si estás estable emocionalmente).

Ejercicio práctico:

Cuando aparezca ansiedad hoy, detente, respira profundo, pon la mano en el corazón y di en voz alta:

“Estoy sintiendo ansiedad. Estoy a salvo. Esto también pasará.”

Escríbelo también si puedes.

Reflexión emocional:

La ansiedad es solo un grito del alma que dice: “mírame”; cuando la atiendes con amor, su intensidad baja:

No quiere comida. Quiere atención consciente.

TIP:

De niños buscamos el seno de Mamá primordialmente por su atención y amor ,no por hambre, evalúa en donde sientes que te ha faltado atención y que te genera esa ansiedad y luego el antojo.

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

• Energía: ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta

• Emoción principal: _____

• Sensación corporal más presente:

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

• Emoción más repetida:

• ¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- Hora de la primera comida: _____
- Alimento elegido: _____
- ¿Cómo me sentí después?

5. Integración emocional

- ¿Qué suele disparar mi ansiedad?

- ¿Cómo reacciono frente a ella?

- ¿Qué herramientas me ayudan a calmarla sin comer?

6. Gratitud del día

Una cosa por la que agradezco hoy es:

DÍA 13 – El placer también es medicina

*“Hoy me doy permiso de
disfrutar, sin culpa, sin
juicio.”*

DÍA 13 – El placer también es medicina

Intención: Hoy me permito disfrutar, sin culpa.

Ayuno sugerido: Intuitivo

Ejercicio práctico:

Elige una comida que te guste mucho y cómela lentamente, hazlo sin culpa. Mastica, saborea, agradece, Siente placer y repite:

“Merezco el placer sin miedo ni castigo.”

Reflexión emocional:

El problema no es el placer, es cómo lo asociamos con culpa, sanar la relación con la comida también es volver a disfrutar sin miedo.

TIP:

LA COMIDA NATURAL ES TODO AQUELLO QUE VIENE DE LA NATURALEZA:

Comida de origen animal y vegetal sin procesar.

La comida artificial es aquella que ha sufrido de cambios y le añaden aditivos.

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

• Energía: ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta

• Emoción principal: _____

• Sensación corporal más presente:

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

• Emoción más repetida:

• ¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- Hora de la primera comida: _____
- Alimento elegido: _____
- ¿Cómo me sentí después?

5. Integración emocional

- ¿Qué relación tengo con el placer?
- ¿Siento que debo “pagar” por disfrutar?

- ¿Qué pasaría si me permitiera gozar más?

- ¿Con qué alimentos me siento culpable?

- ¿Cuál es el alimento artificial que mas disfruto y cual es el alimento natural que mas disfruto.?

6. Gratitud del día

Una cosa por la que agradezco hoy es:

**DÍA 14 – Hoy reconozco todo lo que he
logrado**

*“Honro mi camino, mis
emociones y mi luz. Estoy
sanando.”*

DÍA 14 – Hoy reconozco todo lo que he logrado

Intención: Hoy honro mi proceso con gratitud.

Ayuno sugerido: A elección.

Ejercicio práctico:

Tómate 10 minutos para escribir una carta a tu cuerpo:

- Agradécele por lo que ha hecho por ti esta semana.
- Felicítate por haber llegado hasta aquí.
- Reconoce tu fuerza interior.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Reflexión emocional:

No importa si tuviste días difíciles o si no pudiste ayunar como esperabas. Estás aquí. Y eso es un acto profundo de amor y sanación.

No hay progreso pequeño cuando vienes de lugares oscuros.

TIP:

Hacer un brindis por tu progreso con alguna persona especial y que no te juzgue reafirmará en tu cerebro esa emoción de satisfacción por hacer las cosas bien, tomate el zumo que más te guste o tu bebida natural de preferencia, si decides hacer el brindis solo, hazlo mirando a la luna o el atardecer ,la naturaleza tambien te dará esa sensación de alivio y motivación.

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

• Energía: ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta

• Emoción principal: _____

• Sensación corporal más presente:

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

• Emoción más repetida:

• ¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- Hora de la primera comida: _____
- Alimento elegido: _____
- ¿Cómo me sentí después?

5. Integración emocional

- ¿Qué aprendí de esta segunda semana?

- ¿Qué cambio interno he notado en mí?

- ¿Cómo me gustaría entrar en la última semana del reto?

6. Gratitud del día

Una cosa por la que agradezco hoy es:

DÍA 15 – Comer es un acto sagrado

*“Hoy como con presencia.
Transformo el acto de
comer en amor.”*

DÍA 15 – Comer es un acto sagrado

Intención: Hoy convierto mi comida en una ceremonia de amor.

Ayuno sugerido: 16:8 o intuitivo, según tu nivel de energía emocional.

Ejercicio práctico:

Hoy, convierte tu comida en un ritual. Pon música suave. Apaga pantallas. Usa un plato bonito. Antes de comer, di en voz alta:

“Gracias por este alimento. Hoy como con gratitud y presencia.”

Reflexión emocional:

Cuando comes con presencia, el alimento se convierte en medicina, comer no es solo sobrevivir. Es honrar tu cuerpo, tu historia, tu camino.

Haz de cada bocado una forma de cuidarte, no de castigarte.

TIP:

Disfrutar cada bocado y agradecer por el placer que te genera es de las mejores acciones que puedes hacer para generar tu cambio.

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

• Energía: ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta

• Emoción principal: _____

• Sensación corporal más presente:

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

• Emoción más repetida:

• ¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- *Hora de la primera comida:* _____
- *Alimento elegido:* _____
- *¿Cómo me sentí después?*

5. Integración emocional

- *¿Cómo cambia mi energía cuando como sin distracciones?*

- *¿Qué ritual me gustaría mantener al comer?*

- *¿Cómo puedo honrar más mi cuerpo a diario?*

6. Gratitud del día

Una cosa por la que agradezco hoy es:

DÍA 16 – Hoy me permito descansar

*“Descansar también es
sanar. Hoy me trato con
ternura.”*

DÍA 16 – Comer es un acto sagrado

Intención: Hoy me escucho con suavidad. No tengo que hacer nada perfecto.

Ayuno sugerido: Flexible.

Ejercicio práctico:

Haz una pausa real hoy, si no puedes ayunar, no lo hagas, si necesitas llorar, llora. Hoy, regálale descanso emocional, físico y mental.

Reflexión emocional:

Muchas veces usamos el ayuno como una forma de exigencia silenciosa. Pero el verdadero poder está en saber cuándo parar, cuándo abrazarse y cuándo soltar. La sanación no siempre se ve como “progreso”. A veces, se siente como descanso.

TIP:

Camina descalzo en la naturaleza, deja el móvil al menos una hora en el día, deja todo lo que no te guste normalmente, esto ayudará a que tu ayuno sea mas prolongado sin ningún esfuerzo, generalmente nos da ansiedad de comer cuando hacemos lo que no nos gusta o cuando tenemos malos hábitos o estamos con quien no queremos, si puedes descansar de todo esto, será mucho mejor y mas facil.

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

• Energía: ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta

• Emoción principal: _____

• Sensación corporal más presente:

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

• Emoción más repetida:

• ¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- Hora de la primera comida: _____
- Alimento elegido: _____
- ¿Cómo me sentí después?

5. Integración emocional

- ¿Qué parte de mí necesita descanso hoy?

- ¿Me cuesta parar? ¿Por qué?

- ¿Cómo puedo nutrirme sin exigirme?

6. Gratitud del día

Una cosa por la que agradezco hoy es:

DÍA 17 – Mi cuerpo no es mi enemigo

*“Hoy elijo reconciliarme
con mi cuerpo.”*

DÍA 17 – Mi cuerpo no es mi enemigo

Intención: Hoy elijo reconciliarme con mi cuerpo.

Ayuno sugerido: 14 horas o ayuno intuitivo.

Ejercicio práctico:

Escribe una carta de reconciliación a tu cuerpo, pide perdón si lo has maltratado, ignorado o exigido, dile que estás aquí para empezar de nuevo, sin juicio, si puedes haz una meditacion, siente cada parte de tu cuerpo con los ojos cerrados y date un abrazo fuerte.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Reflexión emocional:

Muchos vivimos peleados con el cuerpo. Lo miramos como enemigo, lo tratamos con violencia, lo ignoramos. Pero hoy puedes elegir diferente. Puedes convertirlo en tu aliado más profundo.

TIP:

El ayuno mejora nuestra relacion interna con el cuerpo porque nos hace mas sensibles y mas perceptivos a lo externo y lo interno.

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

• Energía: ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta

• Emoción principal: _____

• Sensación corporal más presente:

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

• Emoción más repetida:

• ¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- Hora de la primera comida: _____
- Alimento elegido: _____
- ¿Cómo me sentí después?

5. Integración emocional

- ¿Qué heridas tengo con mi cuerpo?

- ¿Me cuesta parar? ¿Por qué?

- ¿Cómo puedo nutrirme sin exigirme?

6. Gratitud del día

Una cosa por la que agradezco hoy es:

**DÍA 18 – No soy lo que como, soy lo
que elijo conscientemente**

*“Mis elecciones
conscientes son mi forma
de amarme.”*

DÍA 18 – No soy lo que como, soy lo que elijo conscientemente

Intención: Hoy recuerdo que mi poder está en mi elección.

Ayuno sugerido: Intuitivo.

Ejercicio práctico:

Durante todo el día, antes de comer cualquier cosa, haz esta pausa:

1. Respira profundo.
2. Pregunta: ¿Esto viene del amor o de la ansiedad?
3. Decide.

Reflexión emocional:

Comer consciente no es una dieta. Es una práctica espiritual, es decir:
“Yo elijo, yo estoy presente., yo soy libre.”

TIP:

La intención que ponemos al cocinar, al comprar un alimento y la intención del que nos vende el alimento es igual de importante ,recuerda que todo es energía ,nutre tu cuerpo con alimentos vivos y compralos donde sientas la mejor energía posible.

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

• Energía: ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta

• Emoción principal: _____

• Sensación corporal más presente:

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

• Emoción más repetida:

• ¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- Hora de la primera comida: _____
- Alimento elegido: _____
- ¿Cómo me sentí después?

5. Integración emocional

- ¿Qué decisión tomé hoy desde el amor?

- ¿Dónde cedí ante la ansiedad? ¿Cómo me sentí?

- ¿Qué aprendí sobre mi poder de elegir?

6. Gratitud del día

Una cosa por la que agradezco hoy es:

**DÍA 19 – Tengo el poder de cambiar
mis hábitos**

*“No soy mis errores
pasados. Soy quien elige
conscientemente hoy.”*

DÍA 19 – Tengo el poder de cambiar mis hábitos

Intención: Hoy me libero de definirme por mi pasado alimenticio.

Ayuno sugerido: 16:8 (si te sientes fuerte), o lo que tu cuerpo pida.

Ejercicio práctico:

Haz una línea de tiempo desde tu infancia hasta hoy, marca los momentos más importantes en tu relación con la comida.

¿Qué creencias aprendiste? ¿Cuáles ya no quieres cargar?

The diagram is a vertical timeline exercise. It consists of a central vertical line with 11 dots. To the left of the line, there are 6 light gray rectangular boxes. To the right of the line, there are 5 light gray rectangular boxes. The boxes are intended for the user to write down important moments in their relationship with food and the beliefs they learned or want to let go of.

Reflexión emocional:

Tu historia no te define. Puedes escribir una nueva.

Hoy dejas de ser “la que siempre cae en ansiedad” o “el que nunca termina lo que empieza”.

Hoy eres quien decide quién quiere ser.

TIP:

Repite a diario por la mañana y en la noche : “Soy el/la creador/a de mi realidad, sólo yo puedo escoger que SER, que HACER y que TENER.”

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

• Energía: ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta

• Emoción principal: _____

• Sensación corporal más presente:

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

• Emoción más repetida:

• ¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- *Hora de la primera comida:* _____
- *Alimento elegido:* _____
- *¿Cómo me sentí después?*

5. Integración emocional

- *¿Qué historia me repito sobre mi alimentación?*

- *¿Cómo me gustaría reescribirla?*

- *¿Qué pasos reales puedo dar para cambiarla?*

6. Gratitud del día

Una cosa por la que agradezco hoy es:

**DÍA 20 – El hambre real y la emoción
pueden coexistir**

*“Hoy me alimento sin
dividirme. Acojo mi
emoción y mi cuerpo como
uno solo.”*

DÍA 20 – El hambre real y la emoción pueden coexistir

Intención: Hoy integro mi cuerpo y mi alma. No tengo que elegir entre uno u otro.

Ayuno sugerido: Intuitivo.

Ejercicio práctico:

Antes de comer, si sientes emociones, no las reprimas. Si necesitas llorar, lloras. Si necesitas hablar, habla.

Y luego, come. Come en paz, con emoción incluida.

Reflexión emocional:

No necesitas estar emocionalmente perfecta para merecer comer, tampoco necesitas evitar la emoción para sostener el ayuno. Ambos mundos pueden convivir con respeto.

TIP:

El estómago en biodescodificación representa la aceptación de tus emociones, personas o situaciones. Examina que cambia cuando aceptas y dejas el control.

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

• Energía: ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta

• Emoción principal: _____

• Sensación corporal más presente:

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

• Emoción más repetida:

• ¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?

4. ¿Cómo rompí el ayuno?

- Hora de la primera comida: _____
- Alimento elegido: _____
- ¿Cómo me sentí después?

5. Integración emocional

- ¿Qué emoción me acompaña hoy?

- ¿Qué debo aceptar hoy?

- ¿Qué gesto pequeño me puedo regalar hoy como acto de amor?

6. Gratitud del día

Una cosa por la que agradezco hoy es:

DÍA 21 – Soy medicina para mí

*“Soy mi medicina. Hoy
renazco más consciente,
más libre, más yo..”*

DÍA 21 – Soy medicina para mí

Intención: Hoy celebro mi sanación. Soy mi propio doctor.

Ayuno sugerido: A elección. Escucha tu sabiduría interior..

Ejercicio práctico:

Haz un cierre simbólico del proceso, escribe una carta de agradecimiento a ti mism@. Honra tu camino. Reconoce tus sombras y tus luces. Di en voz alta: ***“Gracias por haber llegado hasta aquí. Estoy sanando. Estoy volviendo a mí.”***

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Reflexión emocional:

No importa si ayunaste perfecto, si tuviste tropiezos, si lloraste o dudaste. Estás aquí. Y eso basta, has comenzado a recordar que tú eres medicina. Que tú eres el doctor.

TIP:

Recuerda qué necesitabas antes y ahora no, serán tus pequeños y GRANDES LOGROS.

Día: _____

Tipo de ayuno elegido:

() 14:10 () 16:8 () Intuitivo () Otro: _____

1. Intención para hoy

¿Por qué ayuno hoy? ¿Qué deseo escuchar o transformar?

2. ¿Cómo me siento al comenzar el ayuno?

• Energía: ☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Neutra ☐ Alta ☐ Muy alta

• Emoción principal: _____

• Sensación corporal más presente:

3. Durante el ayuno

¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones emergieron?

• Emoción más repetida:

• ¿Pude identificar hambre emocional? ¿Cómo la sostuve?

4. *¿Cómo rompí el ayuno?*

- *Hora de la primera comida:* _____

- *Alimento elegido:* _____

- *¿Cómo me sentí después?*

5. *Integración emocional*

- *¿Qué transformé en estos 21 días?*

- *¿Cómo quiero seguir caminando?*

- *¿Qué parte de mí ha renacido?*

- *¿cómo me siento ahora?*

6. *Gratitud del día*

Una cosa por la que agradezco hoy es:

TERCERA PARTE
TOMAR ACCIÓN

Esto no termina aquí. Esto comienza en ti.



EPÍLOGO FINAL

Esto no termina aquí. Esto comienza en ti.

Has caminado durante 21 días un camino que no muchos se atreven a recorrer.

No se trataba de dejar de comer.

Se trataba de dejar de huir.

De mirar de frente tus hábitos, tus emociones, tus vacíos.

Y lo hiciste.

Te permitiste pausar.

Sentir.

Respirar.

Tal vez lloraste. Tal vez te enojaste. Tal vez dudaste de seguir.

Y sin embargo, aquí estás.

Este libro termina hoy, pero tu conexión contigo apenas comienza.

Ahora sabes que puedes parar.

Que no necesitas comer por miedo.

Que tu cuerpo no está roto, o dañado o viejo, sólo necesitaba tu atención.

Recuerda siempre:



El ayuno no es control, es libertad.



El hambre no es castigo, es mensaje.



El cuerpo no es enemigo, es hogar.

Y tú no necesitas un gurú, una dieta ni una fórmula mágica.

Tú eres medicina.

Tú eres el doctor.

Tú eres la respuesta.

Gracias por permitirte vivir esta experiencia.

Gracias por volver a ti.

Ahora, camina el mundo más ligera.

Más consciente.

Más tú.

Nos volveremos a encontrar.

Con amor,

EDISON RODRIGUEZ

El equipo de Claridad Editorial.

***“El reto terminó, pero tu camino no.
Cada día que te eliges, que te
escuchas, que te sostienes...
estás volviendo a casa.”***

Vivimos en un mundo donde nos enseñaron a comer con el reloj, a comer por que sí y porque no, a comer para evadir nuestra realidad, a comer mientras vemos algo, mientras hablamos, si estamos felices o si estamos tristes da igual hay que comer.

Nos dijeron que saltarse el desayuno es peligroso, que comer cinco veces al día es obligatorio, y que sentir hambre es un signo de debilidad o castigo. Pero ¿qué pasa si te dijera que el hambre también puede ser sagrada?.

21 DÍAS DE AUTOCONOCIMIENTO

