



Resultados_Semaforo

Nivel 1 · Reconocer

¿Qué se hace después?

No se intenta pasar alimentos a verde. Esto es clave.

Si usas este ejercicio para “normalizar” alimentos rápido, el sistema entra otra vez en presión.

◆ **Después de hacerlo:**

Quédate con la foto actual. No con el objetivo. No con lo que “debería ser”.

Observa con honestidad:

- ¿Dónde hay más culpa?
- ¿Dónde aparece miedo o negociación mental?
- ¿Con qué alimentos el cuerpo se tensa más?

No te preguntes cómo cambiarlo. **Solo reconoce dónde está el conflicto. Explica por qué aún no hay calma.**

Y eso ya es un gran paso.

¿Qué se hace después?

◆ Herramienta clave para cerrar el ejercicio:

El objetivo no es cambiar colores. **Es ver cuánta culpa hay alrededor de la comida.**

✗ Evita después del semáforo:

- Forzarte a comer alimentos rojos
- “Exponerte” para demostrarte algo
- Compararte con otras personas
- Usarlo como reto personal

🧠 Qué está preparando este ejercicio:

Antes de que la comida deje de ser amenaza, el sistema necesita sentirse seguro. Este ejercicio no libera todavía. Explica por qué aún no hay calma.

Y eso ya es un gran paso.