



Resultado_El beneficio oculto

Nivel 1 · Reconocer

¿Qué se hace después?

Este ejercicio no se usa para romper reglas. **Se usa para verlas con claridad.**

♦ Después de escribir las dos columnas:

- Lee las reglas no visibles
- Obsérvalas sin discutir las
- Nota qué pasa en tu cuerpo al leerlas (tensión, alivio, miedo, rigidez)
No intentes desmontarlas todavía.

♦ Idea clave que debe quedar clara:

Aunque no haya dieta, el sistema puede seguir en modo control.
Y eso explica por qué la ansiedad no desaparece solo “comiendo de todo”.

✗ Evita después:

- Romper reglas como prueba
- Permitirte alimentos como desafío
- Enfrentarte a la comida desde la mente



Qué aporta este ejercicio:

No soluciona la ansiedad aún. La explica.

Y entender por qué pasa es el primer paso real para poder soltarla más adelante.