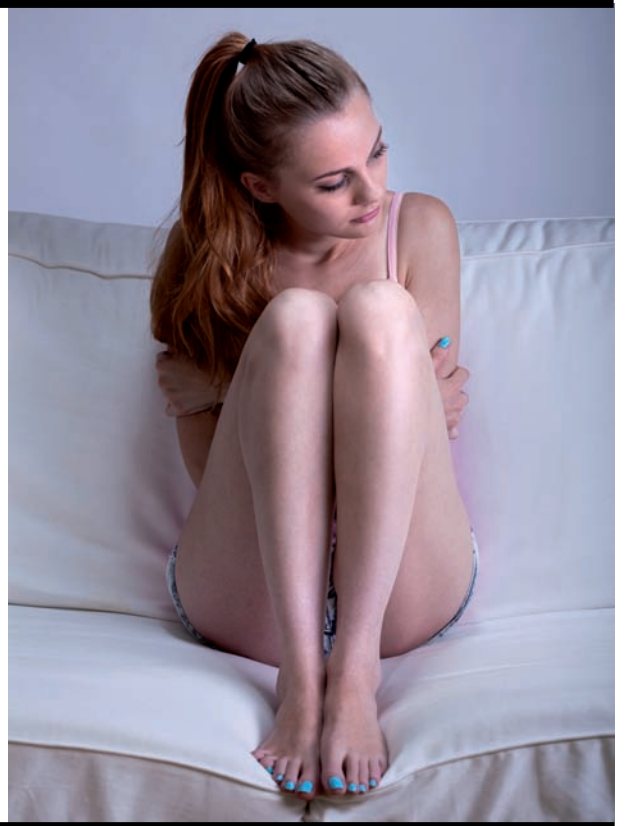


Avances en el tratamiento DE LA BULIMIA

UN EQUIPO DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA (UGR) ha llevado a cabo un estudio que ha demostrado la eficacia de técnicas basadas en observar el propio cuerpo en el espejo para mejorar el tratamiento de la bulimia nerviosa.

Se usaron dos técnicas: la exposición guiada, en la cual las participantes deben permanecer observando su cuerpo en el espejo mientras lo describen de manera neutral y objetiva y la otra la exposición pura, en la cual las participantes también miran sus cuerpos reflejados, pero pueden expresar los sentimientos y pensamientos que les provoca. Los resultados muestran que ambas técnicas reducen los pensamientos negativos e incrementan los positivos a lo largo del tratamiento. Sin embargo, la exposición pura aumenta más la satisfacción corporal y disminuye en mayor medida el malestar subjetivo experimentado por la visión del propio cuerpo durante las sesiones.



Nunca busques la felicidad MÁS ALLÁ DE TI MISMO

LA FELICIDAD PALABRAS MAYORES O MENORES, da igual, un concepto esencial y clave para la vida de hoy donde ya está más que comprobado y verificado que ni la riqueza ni depositar el amor en alguien te hace feliz. Máxima tristeza, vacío, soledad, shopping impulsivo, lujo desmedido y locura emocional.

Estamos continuamente buscando ese ingrediente fuera para llenar vacíos existenciales con grifos cada vez más artificiales. Y entonces, se produce efecto rebote y agujero más grande.

La felicidad sólo se encuentra dentro de nosotros mismos y solo la pueden saborear aquellos que se atreven a interiorizar y mirar hacia dentro, aunque al principio duela ver la verdad, luego uno siente la potencia del fluir de un manantial abundante, infinitamente puro, lleno de valores ilimitados.

MAYTE ARIZA DE ALBERTY

Coach Dreamer

www.dreamsStrategy.com

@dreamsStrategy