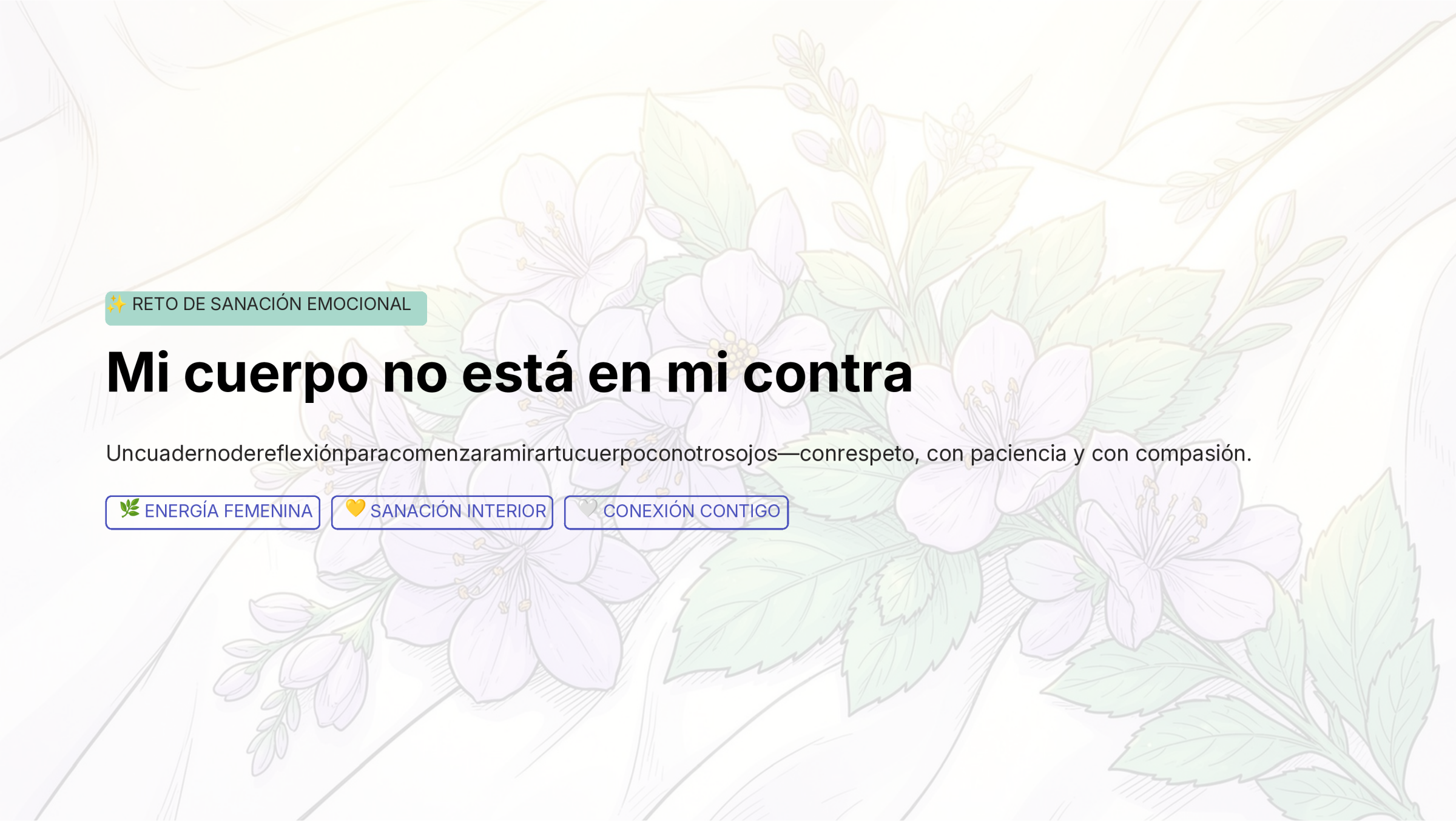




✨ RETO DE SANACIÓN EMOCIONAL

Mi cuerpo no está en mi contra

Un cuaderno de reflexión para comenzar a mirar tu cuerpo con otros ojos—con respeto, con paciencia y con compasión.

🌿 ENERGÍA FEMENINA

💛 SANACIÓN INTERIOR

💜 CONEXIÓN CONTIGO

La mirada que aprendimos

A lo largo de nuestra vida aprendemos a observar nuestro cuerpo de muchas maneras. Desde pequeñas, recibimos mensajes sobre cómo debería verse, cómo debería comportarse, qué partes son aceptables y cuáles no. La televisión, las revistas, las redes sociales, los comentarios de otras personas, las comparaciones con amigas o familiares... todo eso fue construyendo una lente a través de la cual empezamos a mirarnos.

A veces lo miramos para descubrir aquello que no nos gusta. Otras veces solo le prestamos atención cuando aparece el dolor, el cansancio o un síntoma que nos preocupa. Sin darnos cuenta, podemos pasar años viendo nuestro cuerpo como algo que necesita cambiar, corregirse o responder a nuestras expectativas. Lo tratamos como un proyecto inacabado, como algo que todavía no es suficiente y que necesita ser arreglado para merecer amor, aceptación o paz.

Esta mirada crítica no nace de la nada. Nace de años de condicionamiento, de una cultura que nos enseñó a ver nuestro cuerpo como un objeto de evaluación constante en lugar de como el hogar sagrado de nuestra experiencia. Y aunque muchas veces lo hacemos sin ser conscientes, esa voz que juzga, que compara, que exige, se convierte en la forma habitual de relacionarnos con nosotras mismas.

Pero hoy quiero invitarte a hacer un ejercicio diferente. Antes de preguntarte por qué tu cuerpo hace lo que hace, pregúntate cómo ha sido la relación que has construido con él. Porque esa relación, igual que cualquier otra, ha sido moldeada por el tiempo, por las experiencias, por las palabras que has usado para hablar de ti y por la atención — o la falta de ella — que le has dado. Y toda relación puede transformarse cuando decidimos mirarla con honestidad y con amor.



La mirada crítica

Buscamos lo que no nos gusta, lo que queremos cambiar, lo que juzgamos.



El diálogo exigente

Hablamos de nuestro cuerpo con palabras de juicio, comparación o frustración.



La mirada nueva

Hoy comenzamos a elegir otra forma de relacionarnos con nosotras mismas.

Tu cuerpo ha estado contigo desde siempre

Tu cuerpo ha estado contigo desde el primer día de tu vida. Ha respirado por ti cuando no sabías cómo hacerlo. Ha descansado cuando lo necesitabas, incluso cuando tú no le dabas permiso. Ha sanado heridas sin que se lo pidieras, ha sentido alegría, miedo, tristeza, amor y esperanza. Ha sido el lugar donde has vivido cada una de tus experiencias, cada risa, cada lágrima, cada momento de conexión profunda.

Cuando eras niña y corrías sin parar, era tu cuerpo el que te llevaba. Cuando llorabas en silencio, era tu cuerpo el que sostenía ese dolor. Cuando sentías mariposas en el estómago al ver a alguien especial, era tu cuerpo el que te decía que algo importante estaba pasando. Cuando tenías frío y alguien te abrazaba, era tu cuerpo el que se calmaba, el que sentía el calor del otro y se abría a él.

Quizá hoy no sea perfecto. Quizá incluso estés atravesando un proceso que te preocupa. Pero eso no significa que esté en tu contra. Tal vez solo necesita que empieces a mirarlo de una manera diferente. Tal vez solo necesita que dejes de tratarlo como un enemigo y empieces a reconocerlo como el aliado más fiel que jamás has tenido.

Imagina por un momento que tu cuerpo es como la tierra. A veces hay sequía, a veces hay tormentas, a veces hay flores que no entendemos de dónde vienen. Pero la tierra nunca deja de ser tierra. Nunca deja de ser fértil, nunca deja de tener la capacidad de dar vida. Tu cuerpo es así: resiliente, sabio, siempre presente, siempre intentando sostenerte incluso cuando tú no te sostienes a ti misma.

💛 Lo que tu cuerpo ha hecho por ti

- Ha respirado por ti millones de veces
- Ha sanado heridas sin que se lo pidieras
- Ha sentido alegría, amor y esperanza
- Ha sido el hogar de todas tus experiencias
- Ha descansado cuando lo necesitabas
- Te ha acompañado en los momentos más difíciles

Tu cuerpo no es el problema. Es el lugar desde donde puedes empezar a sanar.

Hoy cambiamos la relación, no el cuerpo

Hoy no vamos a intentar cambiar nuestro cuerpo. No vamos a buscar la dieta perfecta, el ejercicio que lo transforme, ni la rutina que lo haga más aceptable. Hoy solo vamos a comenzar a cambiar la forma en la que nos relacionamos con él. Porque esa relación es lo único que realmente podemos transformar desde un lugar de amor genuino.

Cambiar la relación significa algo muy concreto: significa empezar a escuchar en lugar de exigir. Significa preguntarle qué necesita en lugar de decirle lo que tiene que hacer. Significa tratarlo con la misma compasión con la que tratarías a una amiga que está pasando por un momento difícil. Significa dejar de hablarle con palabras de crítica y empezar a hablarle con palabras de cuidado.

Esto no significa ignorar lo que sientes ni fingir que todo está bien cuando no lo está. Significa reconocer que tu cuerpo y tú sois la misma persona, y que cuando lo tratas con dureza, te estás tratando con dureza a ti misma. Que cuando lo juzgas, te estás juzgando a ti misma. Y que cuando empiezas a tratarlo con amor, ese amor se expande hacia toda tu vida.

La transformación que buscamos hoy no es externa. Es interna. Es una transformación de la mirada, del lenguaje, de la intención con la que nos acercamos a nosotras mismas cada mañana. Es aprender a ver nuestro cuerpo no como algo separado de nosotras, sino como la expresión más profunda de quiénes somos.



Escuchar en lugar de exigir

Antes de pedirle más a tu cuerpo, pregúntale qué necesita de ti en este momento.



Cambiar el lenguaje

Las palabras con las que hablamos de nuestro cuerpo crean la realidad de nuestra relación con él.



Empezar desde el amor

No desde la carencia ni el juicio, sino desde el reconocimiento de que merecemos cuidado.



Preguntas de reflexión — Parte I

Este es un espacio para ti. No hay respuestas correctas ni incorrectas. No hay prisa. Escribe con calma, con honestidad, con la ternura con la que hablarías a alguien que quieres mucho. Porque esa persona eres tú.

Antes de comenzar, respira profundamente. Siente el aire entrando por tu nariz, llenando tus pulmones, expandiendo tu pecho. Y al exhalar, suelta cualquier tensión que estés cargando en este momento. Este cuaderno es un lugar seguro. Aquí puedes ser completamente sincera contigo misma sin miedo a ser juzgada.

Si lo necesitas, puedes tomar un bolígrafo que te guste, uno que se sienta suave en tu mano. O quizás prefieras escribir en tu teléfono o en un diario especial. Lo importante no es el formato, sino la intención con la que te acercas a estas preguntas. Tómate tu tiempo con cada una. Algunas pueden mover algo dentro de ti, y está bien si necesitas detenerte, respirar o incluso llorar. Eso también es parte del proceso de sanación.

1. ¿Qué es lo primero que pienso cuando miro mi cuerpo?

Observa sin juzgar lo que aparece. ¿Es una palabra de crítica? ¿De comparación? ¿De cariño? Simplemente nota lo que surge. No necesitas cambiarlo todavía, solo reconocerlo con honestidad.

2. ¿Qué palabras utilizo con más frecuencia para hablar de él?

¿Son palabras suaves o duras? ¿Palabras de aprecio o de rechazo? El lenguaje que usamos crea la realidad de nuestra relación con nosotras mismas. Nota si hay alguna palabra que se repite constantemente.

3. ¿En qué momentos siento agradecimiento hacia mi cuerpo?

Puede ser algo pequeño: cuando caminas, cuando abrazas a alguien, cuando sientes el sol en tu piel. El agradecimiento es una puerta hacia una relación más amorosa. ¿Cuántos momentos de gratitud puedes recordar?

4. ¿Cuándo fue la última vez que lo escuché antes de exigirle más?

¿Le diste descanso cuando lo necesitaba? ¿Le preguntaste cómo estaba antes de llenar tu agenda? ¿O fuiste directamente a la lista de tareas sin hacer una pausa para conectar con lo que tu cuerpo te estaba diciendo?



Preguntas de reflexión — Parte II

Estas preguntas pueden tocar algo más profundo. Si sientes que algo se mueve dentro de ti mientras las escribes, permítete sentirlo. No tienes que resolver nada hoy. Solo tienes que estar presente contigo misma, con lo que surge, con lo que siempre ha estado ahí esperando ser visto.

Recuerda que no estás sola en este proceso. Muchas mujeres han pasado por aquí antes que tú, y muchas pasarán después. La sanación no es lineal: a veces avanzamos, a veces nos detenemos, a veces retrocedemos un poco antes de dar el siguiente paso. Todo eso es válido. Todo eso es parte del camino.

1 Si mi cuerpo pudiera responderme hoy, ¿qué crees que me diría?

Cierra los ojos un momento. Imagina que tu cuerpo tiene voz. ¿Qué te diría? ¿Te pediría descanso? ¿Te pediría amor? ¿Te diría que ya es suficiente con tanta exigencia? Escucha lo que surge sin filtrarlo.

2 ¿Hay alguna parte de mi cuerpo que suelo rechazar o juzgar?

¿Qué historia hay detrás de ese rechazo? ¿Cuándo empezó? ¿Quién te enseñó a ver esa parte de ti de esa manera? A veces el rechazo hacia una parte del cuerpo esconde una historia que merece ser contada y sanada.

3 ¿Cómo me gustaría comenzar a tratar a mi cuerpo a partir de hoy?

No mañana. No cuando cambie. Hoy. ¿Qué pequeña cosa puedes hacer hoy que sea un acto de amor hacia tu cuerpo? Puede ser algo tan simple como beber un vaso de agua con atención, o darte un abrazo antes de dormir.



💛 **Recuerda:** No busques respuestas perfectas. Busca respuestas sinceras. La honestidad contigo misma es el primer acto de amor.



Afirmación del día

"Hoy elijo mirar mi cuerpo con más respeto, más paciencia y más compasión."

Esta afirmación no es una promesa de perfección. Es una intención. Es la declaración de que hoy, en este momento, eliges comenzar a cambiar la relación que tienes contigo misma. Y eso, en sí mismo, ya es un acto de valentía enorme.

Las afirmaciones no funcionan porque sean mágicas. Funcionan porque, repetidas con intención, comienzan a reescribir los patrones que llevamos años construyendo. Cada vez que dices "elijo mirarme con compasión", estás creando una nueva posibilidad en tu mente, en tu corazón y en tu cuerpo. Estás abriendo una puerta que quizás llevaba años cerrada.

Puedes escribir esta afirmación en un papel y ponerla en un lugar donde la veas durante el día. Puedes decirla en voz alta frente al espejo por la mañana. Puedes susurrarla antes de dormir. No importa cómo la practiques, lo que importa es que la sientas. Que no sea solo una frase bonita, sino una intención real que nace desde dentro de ti.

Y si algún día sientes que no puedes creerla del todo, está bien. No tienes que creerla completamente para que funcione. Solo tienes que estar dispuesta a intentarlo. Solo tienes que estar dispuesta a imaginar que quizás, solo quizás, tu cuerpo merece ser tratado con la misma ternura con la que tratarías a alguien que amas profundamente.



Por la mañana

Al despertar, coloca una mano sobre tu corazón y repite la afirmación tres veces antes de levantarte.



Durante el día

Cada vez que te mires al espejo, recuerda la intención de hoy: respeto, paciencia y compasión.



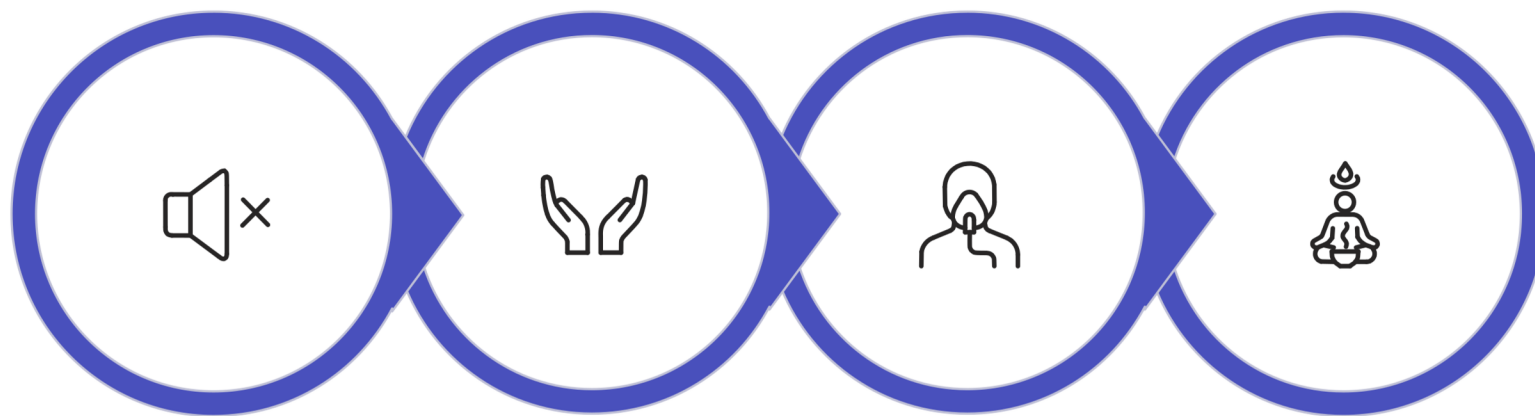
Por la noche

Antes de dormir, agradece a tu cuerpo por un momento del día en el que te sirvió, aunque fuera pequeño.

Momento para mí

Este ejercicio es una invitación a la presencia. A estar aquí, ahora, contigo misma. No necesitas nada especial para hacerlo. Solo tú, tu respiración y unos minutos de silencio.

En un mundo que nos pide estar constantemente haciendo, produciendo y respondiendo, detenerse puede sentirse extraño al principio. Puede que tu mente quiera llenar ese silencio con pensamientos, con listas de tareas, con preocupaciones. Eso es normal. No luches contra ello. Simplemente nota que tu mente se fue, y con suavidad, tráela de vuelta a tu respiración.



**Busca
silencio**

**Manos al
cuerpo**

**Respira y
repite**

**Permanecer
presente**

Busca un lugar tranquilo donde puedas estar sin interrupciones durante unos minutos. Siéntate cómodamente, con la espalda recta pero sin rigidez, como si un hilo dorado te estuviera elevando suavemente desde la coronilla. Cierra los ojos si te resulta cómodo, o mantén una mirada suave hacia abajo.

Coloca una mano sobre tu pecho, justo en el centro, donde late tu corazón. La otra mano sobre tu vientre, esa parte de ti que guarda tanta sabiduría, tanta vida, tanta historia. Siente el calor de tus manos. Siente cómo tu cuerpo responde a ese contacto. No tienes que hacer nada especial, solo estar ahí, presente, contigo misma.

Respira lentamente. No fuerces la respiración, solo permite que sea más profunda, más consciente. Mientras inhalas, repite mentalmente: *"Estoy aprendiendo a escucharte."* Mientras exhalas: *"Gracias por acompañarme cada día."* Permite que estas

palabras entren en tu cuerpo como una caricia suave, como un recordatorio de que no estás sola, de que tú y tu cuerpo sois aliadas.

Permanece así durante unos minutos. No busques sentir algo especial. No busques una revelación ni una transformación instantánea. Solo permanece presente. A veces, la sanación más profunda ocurre en esos momentos de quietud donde simplemente dejamos de correr y nos permitimos estar.

 Si sientes que algo se mueve dentro de ti — una emoción, un recuerdo, una sensación — permítelo. No tienes que controlarlo. Solo acompáñate con curiosidad y ternura.

🌟 Acción consciente del día

La transformación no ocurre solo en los momentos de reflexión profunda. Ocurre también en los pequeños instantes del día a día, en las elecciones que hacemos cuando nadie nos está mirando, en la forma en que hablamos de nosotras mismas cuando estamos solas en el coche o frente al espejo.

Hoy tu acción consciente es observar cómo hablas de tu cuerpo. No solo lo que dices en voz alta, sino también lo que piensas. Esos pensamientos automáticos que aparecen cuando te miras, cuando te vistes, cuando te comparas. Esos comentarios que haces sobre tu cuerpo como si fuera algo separado de ti, como si fuera un objeto que tienes en lugar de ser quien eres.

🔄 El ejercicio de hoy

Cada vez que aparezca un pensamiento de crítica o juicio hacia tu cuerpo, haz una pausa. Respira. Y cambia esa frase por una pregunta:

"¿Qué necesita mi cuerpo de mí en este momento?"

No se trata de ignorar lo que sientes. Se trata de comenzar una conversación diferente. Una conversación que nace del cuidado en lugar del juicio.

💡 Ejemplos prácticos

- ~~"Odio cómo me veo hoy"~~ → **"¿Qué necesita mi cuerpo hoy para sentirse bien?"**
- ~~"Debería hacer más ejercicio"~~ → **"¿Qué tipo de movimiento le haría bien a mi cuerpo ahora?"**
- ~~"Mi cuerpo me falla"~~ → **"¿Cómo puedo apoyar a mi cuerpo en este momento?"**

Este ejercicio puede parecer sencillo, pero tiene un poder transformador enorme. Cada vez que cambias una frase de crítica por una pregunta de cuidado, estás reescribiendo un patrón que quizás llevas años repitiendo. Estás eligiendo, conscientemente, construir una relación diferente contigo misma. Y cada elección, por pequeña que sea, suma.

No te preocupes si al principio se te olvida hacerlo o si la crítica aparece más veces de las que logras transformarla. Eso también es parte del proceso. Lo importante no es la perfección, sino la intención. Cada vez que recuerdas hacer este ejercicio, aunque sea una sola vez en el día, estás plantando una semilla de amor propio que con el tiempo echará raíces profundas.



Cierre del día

Quizá durante mucho tiempo pensaste que tu cuerpo estaba luchando contra ti. Hoy te invito a considerar otra posibilidad. Y si, en lugar de ser tu enemigo... ¿Ha estado intentando acompañarte todo este tiempo?

Esta pregunta no tiene una respuesta inmediata. Es una semilla. Y las semillas necesitan tiempo, cuidado y paciencia para germinar. No tienes que responderla hoy. Solo tienes que llevarla contigo, como quien lleva una flor seca entre las páginas de un libro, como un recordatorio suave de que quizás las cosas no son exactamente como pensábamos.

Tu cuerpo ha estado ahí en cada momento de tu vida. En los días de alegría y en los días de dolor. En los momentos en que te sentías invencible y en los momentos en que no podías levantarte de la cama. Ha estado ahí, siempre, sosteniéndote, respirando por ti, latiendo por ti. Y quizás, solo quizás, todo este tiempo ha estado esperando que lo miraras con los mismos ojos con los que miras a alguien que amas.

Mañana seguiremos acercándonos a una parte muy importante de esa historia: tu útero. Ese centro sagrado de tu energía femenina, ese lugar donde se guarda tanta vida, tanta creatividad, tanta historia. Pero hoy, descansa. Hoy, simplemente sé. Hoy, agradece a tu cuerpo por un día más de compañía.



Antes de dormir

Coloca una mano sobre tu vientre y di en voz baja: "Gracias por estar aquí. Mañana seguimos juntas."



Para tu diario

Escribe una cosa que hoy hayas aprendido sobre tu relación con tu cuerpo. Una sola cosa es suficiente.



Para mañana

Mañana exploraremos la conexión con tu útero y tu energía femenina. Descansa hoy. Te lo mereces.

✨ HASTA MAÑANA

💖 CON AMOR Y COMPASIÓN