



EL PRIMER PASO PARA RECONCILIARTE CON TU CUERPO

Toda mi vida sentí que mi cuerpo me había fallado. Ahora veo que me ha sostenido más de lo que imaginaba.

Mini-Ebook



Es fácil mirar atrás y sentir que el cuerpo nos ha defraudado: enfermedades, cambios físicos, dolores o sueños no cumplidos pueden hacer que lo veamos como un enemigo. Sin embargo, cada célula de nuestro cuerpo ha trabajado incansablemente por nosotras. Nos ha llevado a través de experiencias, nos ha dado abrazos, risas y movimiento. Este es el primer paso: cambiar la historia que nos contamos sobre nuestro cuerpo.

MITO 1 Mi cuerpo me falló porque no pude ser madre

Muchas mujeres hemos sentido que nuestro cuerpo nos ha traicionado si no pudimos ser madres, ya sea por circunstancias o razones biológicas. Pero nuestro cuerpo ha hecho lo que ha podido con lo que tenía. Nos ha permitido vivir, amar, sentir. Es momento de agradecerle en lugar de reprocharle.

Falso.

Verdad: Mi cuerpo ha hecho lo mejor que ha podido.

Reflexión: ¿De qué manera tu cuerpo te ha sostenido a lo largo de los años?

MITO 2 Mi cuerpo ya no tiene sentido sin hijos

El sentido de nuestra existencia no se reduce a la maternidad. Tu cuerpo es tuyo, es tu espacio sagrado, tu hogar. Merece amor, cuidado y gratitud. La vida sigue teniendo propósito en cada etapa, sin importar el rol que desempeñes.

Falso.

Verdad: Mi cuerpo sigue siendo mi hogar y merece ser amado.

Ejercicio: Mira tus manos y piensa en todo lo que han creado y sostenido. Luego, agradece a tu cuerpo por estar aquí contigo.

BONUS: Descarga el audio "El Espejo de la Compasión"

Un ejercicio guiado para ayudarte a verte con nuevos ojos y hablarte con amor.

Haz clic aquí para descargar el audio [Meditación El Espejo de la Compasión](#).

También lo tienes en Youtube [AQUÍ](#)

DESCARGA TU MINI-EBOOK

Este material es un regalo para ti, porque mereces sentirte en paz con tu cuerpo. Descárgalo, léelo y comienza este viaje de reconciliación.





EL PRIMER PASO PARA RECONCILIARTE CON TU CUERPO

Mini-Ebook



MITO

3

No puedo reconciliarme con mi cuerpo a esta edad

Nunca es tarde para comenzar a sanar. Tu relación con tu cuerpo puede transformarse en cualquier momento. Cada día es una nueva oportunidad para hablarte con amor, para cuidar de ti, para verte con compasión.

❌ Falso.

✅ Verdad: La sanación no tiene fecha de caducidad.

🌸 Mantra para repetir: "Mi cuerpo es mi aliado y merezco reconciliarme con él".

EJERCICIO

4

La carta de reconciliación con mi cuerpo

🌸 Ejemplo de inicio:
"Querido cuerpo, por mucho tiempo te vi como un enemigo. Hoy quiero empezar a cambiar nuestra relación. Gracias por sostenerme, por darme la oportunidad de vivir esta vida. Perdón por las veces que te critiqué sin motivo. A partir de hoy, prometo tratarte con más amor y compasión."

📝 Instrucciones:

- 1 Busca un espacio tranquilo y toma una hoja de papel.
- 2 Escribe una carta a tu cuerpo como si le hablaras a una vieja amiga.
- 3 Dile lo que sientes, pide perdón por las veces que lo has rechazado y agrádecele por lo que ha hecho por ti.
- 4 Léela en voz alta frente al espejo.
- 5 Si te sientes cómoda, guárdala y revísala en unos meses para ver tu progreso.

💬 ¿Lista para empezar este viaje?

Este ebook y audio son solo el primer paso. ¿Cómo te sientes después de leerlo? ¿Qué aprendiste? Escríbelo y recuérdalo siempre: tu cuerpo es tu hogar y merece amor. ❤️

🎧 **BONUS:** Descarga el audio "El Espejo de la Compasión"

Un ejercicio guiado para ayudarte a verte con nuevos ojos y hablarte con amor.

📄 Haz clic aquí para descargar el audio [Meditación El Espejo de la Compasión](#).

📺 También lo tienes en Youtube [AQUÍ](#)

📄 DESCARGA TU MINI-EBOOK

Este material es un regalo para ti, porque mereces sentirte en paz con tu cuerpo. Descárgalo, léelo y comienza este viaje de reconciliación.



contacto@mujersinhijos.cl



www.mujersinhijos.cl



+569 71094445