



La Clave es *Sentir*

Un viaje para volver a ti, sanar tu corazón y
habitar tu cuerpo


Chabeli Abenio
conecta con tu yo auténtico

Introducción:

El Inicio del Viaje

Desde niñas, muchas de nosotras aprendemos a reprimir nuestras emociones, a ser fuertes, a no mostrarnos vulnerables. Nos desconectamos de nuestro cuerpo, de nuestros deseos, de nuestra esencia. Un día despertamos y sentimos un vacío, una falta de dirección, un anhelo profundo de algo que no podemos nombrar.

Este libro nace de esa búsqueda. De mi propia historia de desconexión y reencuentro, de los ciclos que tuve que romper, de los patrones que tuve que ver y transformar. Hoy quiero compartir contigo este camino, para que vuelvas a ti, para que recuerdes quién eres cuando dejas ir el miedo y abrazas la verdad de tu corazón.

A través de este viaje, exploraremos juntas:

- El origen del vacío emocional y cómo sanarlo.
- La importancia de la vulnerabilidad y la autenticidad.
- La reconexión con nuestro cuerpo y nuestro placer.
- La voz interna y la confianza en ti misma viviendo desde tu verdad

Cada capítulo incluye ejercicios prácticos para que no solo leas, sino que vivas este proceso. Mi deseo es que este libro sea una herramienta de transformación real, una guía que puedas volver a consultar cuando lo necesites.

Estás aquí porque estás lista para volver a ti.

¡Bienvenida a este viaje de sanación y amor!



CAPÍTULO 1

La Herida Original
Comprendiendo el Vacío



*"El vacío no es un enemigo,
es una invitación a conocerte más profundamente."*

¿Qué es el vacío emocional?

El vacío es esa sensación de que algo falta, de que no importa lo que hagamos, siempre hay un hueco dentro de nosotras. Puede manifestarse en la necesidad de validación externa, en relaciones insatisfactorias, en un trabajo que nos deja vacías, en la incapacidad de disfrutar del momento presente.

¿Cómo identificar si lo que hacemos proviene del vacío emocional?

Una forma de saber si nuestras acciones nacen del vacío es preguntarnos si sentimos placer y amor en lo que hacemos. Si experimentamos disfrute genuino, significa que estamos conectadas con nosotras mismas. Pero si nuestras acciones están impulsadas por la necesidad de validación externa, por la sensación de que nunca es suficiente, entonces es momento de hacer una pausa y reflexionar. ¿Hacemos las cosas por amor o por miedo a no ser suficientes?

¿De donde viene?

El vacío emocional suele tener raíces en nuestras primeras experiencias de vida:

- La desconexión emocional con nuestros padres.
- La falta de un espacio seguro para expresar emociones.
- Creencias limitantes sobre el amor y el merecimiento.
- Traumas que reprimimos en el cuerpo.

Mi historia con el vacío

A mí me hubiera gustado saber de dónde venía mi vacío emocional. Tuve que pasar por muchas terapias y hacer numerosos ejercicios para comprender la raíz de esa sensación constante de carencia. Hasta que finalmente me di cuenta: provenía de mi historia familiar, de cómo, desde pequeña, aprendí a callar lo que sentía.

Crecí en un hogar donde mis necesidades básicas estaban cubiertas: siempre hubo comida en la mesa, una casa limpia y la posibilidad de acceder a educación. Pero la nutrición emocional que tanto necesitaba nunca llegó. Mis padres no sabían cómo ofrecerme afecto en palabras o en presencia, y yo tampoco sabía cómo pedirlo. Sentía que no tenía derecho a necesitar más de lo que ya tenía. Esa deficiencia me dejó una huella profunda, un vacío emocional que, sin darme cuenta, condicionó gran parte de mi vida.

Ahora veo que muchos comportamientos que me parecían normales eran, en realidad, respuestas a mi trauma. Antes pensaba que esforzarme era un buen hábito, pero no comprendía que lo mío venía de la necesidad de validación y no porque realmente amara lo que hacía. Tanto en el colegio como en la universidad, me refugié en el intelecto. Siempre me esforzaba por sobresalir, por recibir aplausos de profesores y compañeros. Incluso en el arte, pintaba no por amor, sino por los elogios. Quería destacar, ser vista y reconocida, sin notar que esa búsqueda incesante era un reflejo de mi vacío.

Comprender que este comportamiento venía del trauma generó un gran impacto en mí y me permitió relajarme. Me ayudó a estar más atenta a la verdadera razón por la cual hacía algo: ¿es por validación o por disfrute? También me di cuenta de que mi trauma me hizo buscar relaciones en las que no me sentía segura. Para mí, el amor bonito no existía, porque no lo experimenté de pequeña. Tuve que trabajar intensamente para acostumbrarme a sentir y aceptar un amor sano.

Tomando Consciencia

Ahora que has leído sobre el vacío emocional y cómo puede manifestarse en tu vida, es momento de hacer una pausa. No hay prisa en este proceso. Date permiso para sentir lo que surge en ti mientras avanzas.

Ejercicio de respiración

Siéntate en una silla o en el piso. Mantén la espalda recta y los hombros relajados. Vamos a hacer 10 respiraciones profundas y lentas.

- Inhala por la nariz y siente cómo el aire llena tu abdomen.
- Exhala suavemente por la boca, dejando ir cualquier tensión.

Concéntrate en el ritmo de tu respiración, en la sensación de tu cuerpo, y permítete conectar con este momento.

Ejercicio: Escribiendo tu historia

Toma un cuaderno y responde con total honestidad:

1. Indica cuál es la razón por la cual haces lo que haces (trabajo, relaciones de pareja, estudios, etc.). ¿Lo disfrutas o solo es por validación?
2. Escribe tu historia e identifica esas experiencias donde sentiste profundo vacío emocional.
3. Identifica cómo intentas llenar ese vacío (compras, relaciones, trabajo, comida, redes sociales, distracciones).
4. ¿Qué es lo que realmente necesitabas en esos momentos? ¿Lo ves? (Un abrazo, atención, que te escuchen, solo presencia...)

Tómate tu tiempo, respira y permítete ver con claridad. No hay respuestas incorrectas, solo verdades que están listas para salir a la luz.



CAPÍTULO 2

El Miedo a la Vulnerabilidad
*Reconectando con la
Sensibilidad*



*"Ser vulnerable no es ser débil,
es tener el coraje de ser vista tal como eres."*

¿Por qué nos cuesta ser vulnerables?

Desde pequeñas, muchas de nosotras aprendimos que mostrarnos sensibles era sinónimo de debilidad. Nos enseñaron que debíamos ser fuertes, que no podíamos depender de nadie y que llorar demasiado era una señal de fragilidad. Crecimos en un mundo que premia la autosuficiencia y castiga la sensibilidad, sin darnos cuenta de que, al ocultar nuestras emociones, también nos alejamos de nuestra verdadera esencia.

Aprendimos a esconder nuestras emociones para protegernos, creyendo que la vulnerabilidad nos hacía frágiles. Sin embargo, al hacerlo, también bloqueamos la conexión con nosotras mismas y con los demás. Nos volvemos inaccesibles, rígidas y desconectadas de nuestra verdad interna.

Mitos sobre la vulnerabilidad

- "Ser sensible es ser débil." La verdad es que solo los más fuertes se permiten sentir. En un mundo que premia la insensibilidad, el verdadero valiente es aquel que se abre a la experiencia del dolor. La insensibilidad no es fortaleza, es miedo: miedo al dolor, miedo a enfrentarse a uno mismo. Quien se dice fuerte por no sentir, en realidad, se protege del miedo a ser herido.
- "Mostrar emociones es perder el control." Sentir no es perder el control, es conocerte mejor. Cuando te permites sentir, aprendes a manejar tus emociones en lugar de que ellas te dominen.

"Si me muestro vulnerable, me harán daño." La vulnerabilidad no significa exponerte sin límites, sino permitirte ser auténtica con las personas adecuadas. Cuando la practicas con conciencia, fortalece tus relaciones y te acerca a quienes realmente te valoran.

¿Por qué nos cuesta ser vulnerables?

1. Porque te permite saber quién eres. Conectar con tu vulnerabilidad significa ser honesta contigo misma, reconocer qué sientes, qué te gusta y qué necesitas. Es un camino hacia la autenticidad, hacia descubrir qué es lo que realmente te hace única y cuál es tu propósito en la vida.
2. Porque ser vulnerable es ser sensible, y ser sensible es sentir. No significa ser emotiva todo el tiempo, sino permitirte experimentar la vida sin bloquearla. Es abrirte a todo lo que sucede sin miedo: al amor, a la tristeza, a la felicidad, etc
3. Porque te ayuda a construir relaciones más auténticas. Cuando te permites ser tú misma, dejas atrás los disfraces y las relaciones que te lastiman. Empiezas a atraer personas con las que realmente resuenas, aquellas que te nutren y te permiten ser libre.

Mi historia con el miedo *a la vulnerabilidad*

Desde niña, siempre fui una persona altamente sensible. Podía sentir las emociones de los demás con una intensidad abrumadora: su tristeza, sus inseguridades, su ansiedad oculta detrás de sonrisas forzadas. Me era imposible ignorarlo. Pero en lugar de permitirme expresar mis propias emociones, aprendí a callarlas. No pedía lo que necesitaba porque asumía que los demás no podían dármelo. No me permitía brillar demasiado, porque me daba pena que los otros se sintieran mal al ver mi brillo. Así, poco a poco, me fui apagando. Creí que esconder mis emociones me protegería del rechazo, pero en realidad, me alejó de mí misma. Ser vulnerable fue un reto enorme, incluso conmigo misma. Había enterrado mis deseos más genuinos en lo más profundo de mi corazón, hasta el punto de olvidar que estaban allí. Conectar con ellos no fue inmediato ni sencillo. Fue una odisea de autodescubrimiento, de escarbar en lo más hondo de mi ser, de atreverme a explorar la vida sin la armadura del miedo. Tuve que permitirme experimentar y descubrir cómo se sentía realmente cada emoción, cada deseo, cada impulso genuino. Poco a poco, aprendí que la vulnerabilidad no es una debilidad, sino la única vía real para conectar conmigo y con los demás.

Cómo empezar a abrazar la vulnerabilidad

- **Abraza tus emociones:** Quizás eres más sensible de lo que creías, o tienes muchas emociones guardadas y sientes que te abruma sentir todo a la vez. Pero tranquila. Cuando lo sientas todo, te sentirás más ligera y con mayor comprensión de quién eres. No le tengas miedo a tu sensibilidad. Ese es tu gran poder, tu conexión con el mundo.
- **Permítete sentir:** Sentir no es algo que sucede solo en la mente, sino en el cuerpo. Aprende a estar presente, a sentir las sensaciones físicas y emocionales que surgen en tu interior. Observa cómo reacciona tu cuerpo ante los estímulos de la vida: ¿qué te gusta y qué no? ¿Qué te genera paz y qué te incomoda? Permitirte sentir es abrirte a la experiencia de la vida sin bloquearla ni rechazarla.
- **Observa tu diálogo interno:** ¿Te criticas por sentir? ¿Te criticas por cómo sientes? ¿Crees que exageras? ¿Que deberías controlarte y sentir menos? ¿Sientes que la vida te sobrepasa? ¿Te dices que deberías ser más fuerte? Amor, obsérvate con compasión. No estás sintiendo de más. Es lo que tú necesitas experimentar. Ámate en esa intensidad que eres tú. Ámate en esa profundidad de tus emociones y sensaciones, porque en la aceptación de quién eres y cómo sientes está tu regalo divino.
- **Comparte con alguien de confianza:** Hablar de tus emociones con una persona segura te ayuda a validar lo que sientes o busca ayuda profesional con quien hablar de tus emociones.

Ejercicio: Conectando con tu vulnerabilidad

Toma un momento para hacer este ejercicio:

1. Escribe en un cuaderno: ¿Cuándo fue la última vez que evité mostrar mi vulnerabilidad? ¿Por qué lo hice?
2. Reflexiona sobre cómo te habría gustado reaccionar en ese momento. Conecta con tus emociones de forma visceral. Puedes bailar o hacer ejercicios de respiración previamente para que tu mente no racionalice, solo siente profundamente. ¿Qué te hizo sentir esa experiencia? ¿Por qué no fuiste vulnerable? ¿Fue por debilidad, vergüenza o miedo?
3. Graba de forma visceral esa reflexión en audio y luego escúchala 10 veces para que aprendas a escucharte siendo libre.
4. Escribe una carta a ti misma dándote permiso para ser más abierta con tus emociones. Escríbela como si fueras tu propia madre, diciéndote que te amará aun cuando seas la peor hija. Date el permiso de ser imperfecta y de sentir mucho, de ser una exagerada, de ver siempre más que los demás.

No hay una manera correcta o incorrecta de ser vulnerable. Se trata de un proceso de exploración y confianza en que tus emociones son valiosas y merecen ser escuchadas.



CAPÍTULO 3

La Reconexión con nuestro
cuerpo y nuestro placer



"Volver al cuerpo es volver a casa."

1. La desconexión del cuerpo: ¿Cómo llegamos aquí?

Desde pequeñas, muchas de nosotras aprendimos a vivir en la mente y a ignorar el cuerpo. Nos enseñaron a priorizar la razón sobre la intuición, a valorar la productividad sobre el descanso, a reprimir el placer y a desconectarnos de nuestras necesidades corporales. Aprendimos a ver nuestro cuerpo como una herramienta que debía ser moldeada, disciplinada o corregida, en lugar de un espacio sagrado de vida y experiencia.

Esta desconexión nos lleva a ignorar señales importantes: el agotamiento, el placer, la intuición, el deseo. Nos volvemos extrañas en nuestra propia piel, sin darnos cuenta de que la verdadera seguridad y confianza solo pueden nacer cuando volvemos a sentirnos en casa dentro de nuestro cuerpo.

2. El cuerpo como canal de sabiduría

Nuestro cuerpo es un puente entre el mundo interior y el exterior. Nos habla constantemente a través de sensaciones, impulsos y emociones. Cuando aprendemos a escucharlo, descubrimos un mapa de autoconocimiento y sanación. Algunas formas en las que el cuerpo nos comunica su verdad son:

- Tensión y dolor: Lugares donde acumulamos emociones no expresadas.
- Expansión o contracción: Cómo reacciona ante personas, lugares o situaciones.
- Deseo y placer: Indicadores de lo que nos nutre y nos hace bien.
- Fatiga o vitalidad: Mensajes sobre nuestras necesidades de descanso y autocuidado.

3. El placer como brújula

Nos han enseñado a temer el placer, a verlo como algo superficial o innecesario. Pero el placer es una fuente legítima de guía y conexión. No se trata solo de lo sensual y erótico, sino del gozo en todas sus formas: el placer de moverte libremente, de estar en la naturaleza, de saborear la comida, de crear, de descansar sin culpa.

Cuando seguimos el placer genuino, nos alineamos con nuestra esencia y dejamos de actuar desde la obligación o el miedo. Volver a él es un acto de rebeldía y amor propio.

4. Mi historia con la desconexión y el reencuentro con mi cuerpo

Durante años, ignoré completamente las señales de mi cuerpo. Me exigía más de lo que podía dar, ignoraba el cansancio, reprimía mis 12

emociones y vivía desconectada del placer. Creía que debía ganarme el derecho a descansar, que no podía confiar en mis deseos y que el cuerpo era algo secundario frente a la mente.

Todo cambió cuando me enfermé gravemente. Mi cuerpo colapsó y me vi forzada a descansar. Por primera vez, tuve que detenerme por completo y enfrentar la realidad de cómo me había estado tratando. Fue un momento aterrador, pero también una oportunidad para escuchar lo que mi cuerpo llevaba años intentando decirme. Aprendí a cuidarme solo después de sentirme en peligro de muerte.

No esperes a llegar a ese punto. Date un espacio para preguntarte con honestidad: ¿De verdad “tienes que esforzarte” tanto? ¿Realmente “debes hacer más”? ¿Qué puedes modificar en tu vida para cuidar más de ti? Para darte espacios de relajación y tranquilidad. Especialmente como mujeres, debemos recordar que el descanso no es un lujo, sino una forma esencial de recargar el cuerpo. Toda máquina sin mantenimiento está destinada a malograrse, y estoy segura de que no deseas ese destino.

Hábitate. Recuerda tu mortalidad y elige sabiamente.

5. Cómo empezar a reconectar con tu cuerpo y tu placer

- **Siente tu respiración:** Detente unos minutos al día para notar cómo respiras. Observa si es superficial o profunda. Permítete expandir cada inhalación y exhalación.
- **Explora el movimiento libre:** Baila sin reglas, estírate al despertar, camina sintiendo cada paso. Moverse sin juicio es una forma poderosa de regresar al cuerpo.
- **Escucha tu intuición corporal:** Antes de tomar una decisión, cierra los ojos y siente. ¿Tu cuerpo se expande o se contrae? Él sabe lo que necesitas.
- **Practica el descanso sin culpa:** No necesitas ganarte el derecho a descansar. Permítete momentos de pausa y regeneración sin justificaciones.
- **Abraza el placer en lo cotidiano:** Disfruta la textura de tu comida, la sensación del sol en la piel, el sonido de la música. Date permiso de gozar sin prisa.

6. Ejercicio: Volviendo al cuerpo

1. Busca un espacio tranquilo donde puedas moverte libremente.
2. Pon música que te conecte con tu cuerpo. Escoge sonidos que te hagan sentir libre, viva y en armonía contigo misma.
3. Empieza a mover tu cuerpo sin plan, sin estructura. Sigue los impulsos naturales de estirarte, balancearte, girar. No busques hacerlo “bien”, solo permítete sentir.
4. Mientras te mueves, sé consciente de tu respiración: inhala por la nariz y exhala por la boca con mucha presencia. Observa cómo reacciona tu cuerpo.
5. La idea no es moverte bonito, sino visceralmente. Si lo deseas, acaricia tu cuerpo, tócalo y siente lo maravilloso que es estar viva.
6. En cada exhalación, relaja los genitales y el perineo. Abre grande la boca al exhalar y suelta la mandíbula.
7. Conéctate con tu cuerpo, con la música, con la vida. Permítete disfrutar y gozar plenamente de la experiencia.



CAPÍTULO 4

La Voz Interna y la
Confianza en Ti Misma



"Cuando confías en ti, el mundo se alinea contigo."

1. El placer como guía

Desde niñas, nos enseñaron a buscar respuestas afuera: en la validación de los demás, en las normas sociales, en lo que se espera de nosotras. Aprendimos a desconfiar de nuestra intuición y a reprimir nuestros deseos, como si fueran señales equivocadas o peligrosas. Pero la verdad es que dentro de nosotras ya existe una brújula interna que siempre nos ha estado guiando: el placer genuino, la expansión, el gozo profundo de estar alineadas con lo que realmente somos.

El placer no es solo una sensación pasajera, sino una manifestación de nuestra energía vital. Es la forma en que el cuerpo nos indica el camino correcto. Cuando algo nos expande, nos llena de vida y nos hace vibrar, es una señal de que estamos en la dirección adecuada. Si, por el contrario, algo nos contrae, nos apaga o nos agota, es un indicio claro de que nos estamos alejando de nuestra verdad.

2. El miedo a confiar en ti misma

Muchas veces, elegir el camino que nos expande da miedo. Es como lanzarse por un tobogán o subir a una montaña rusa; pero si te entregas, la experiencia se transforma en algo liberador. La clave está en aprender a discernir entre dos tipos de miedo:

- El miedo real e instintivo, que nos protege de un peligro verdadero.
- El miedo mental, que nos mantiene en nuestra zona de confort y nos aleja de nuestro potencial.

Crecer no siempre es fácil, y confiar en ti misma tampoco lo es. Es un proceso que requiere práctica. No creas que el camino será sencillo. ¿Sabes por qué? Porque a la vida le gusta lo emocionante, y muchas veces lo divertido implica desafíos, adrenalina y pequeños saltos al vacío. Pero cuando cruzas esos umbrales, sientes una dicha divina e indescriptible.

Escuchar nuestra voz interna implica soltar la necesidad de certezas absolutas y aprender a confiar en las sensaciones de nuestro cuerpo. Cuanto más sigues lo que realmente te hace bien, más clara se vuelve tu intuición. Y cuanto más eliges lo que te expande, más certeza sientes en cada paso.

3. Mi historia con la confianza en mí misma

Durante mucho tiempo, busqué validación externa antes de tomar decisiones. Me costaba confiar en mi criterio, necesitaba que alguien más me dijera qué era lo correcto. Analizaba todo desde la mente, ignorando completamente las señales de mi cuerpo. Creía que si seguía las reglas establecidas, encontraría seguridad.

Cuando empecé a practicar yoga, comprendí que las respuestas a mis crisis existenciales estaban en mi cuerpo. Sin buscarlo, mi propio instinto me llevó a maestros que me ayudaron a liberar bloqueos y traumas a través de herramientas somáticas. Me convertí en testigo de cómo, para sanar realmente, el cuerpo debe acompañarnos en el proceso. Vi cómo mi cuerpo cambiaba y se transformaba cuando me abría al placer y a la confianza divina. "El cuerpo no olvida lo que la mente quiere negar", y sanar implicó aprender a escuchar cada sensación, cada tensión, cada expansión.

Fue ahí cuando entendí que la verdadera seguridad no estaba en las respuestas externas, sino en mi capacidad de escucharme y confiar en lo que mi cuerpo me decía. Aprendí que el placer es mi guía y que cuando lo sigo, la vida se alinea conmigo.

4. Cómo empezar a confiar en ti misma

- Busca placer en tu vida: El placer es la ruta de regreso a casa, el camino hacia lo divino. No cualquier placer, sino aquel que nutre el corazón: la paz de estar alineada contigo misma, el amor genuino, la sensación de propósito y conexión con la vida. No se trata de gratificación inmediata, sino de aquello que realmente te expande y te llena.
- Distingue entre miedo y resistencia: Si algo te da miedo, pregúntate si es un miedo instintivo, que te protege de un peligro real, o un miedo mental, que solo busca mantenerte en tu zona de confort.
- Haz pequeñas pruebas: Confía en tu intuición en decisiones cotidianas. Pregúntate qué sucede cuando eliges desde el placer en vez de la obligación. Poco a poco, notarás cómo la seguridad en ti misma se fortalece.
- Suelta la necesidad de aprobación: No necesitas justificarte ante nadie. Cada vez que sientas la urgencia de pedir validación externa, respira profundo y recuérdate que tu verdad es suficiente.
- Escucha tu cuerpo: Antes de tomar una decisión, cierra los ojos y pregúntate: ¿Me expande o me contrae? Deja que tu cuerpo hable antes que tu mente.

5. Ejercicio: Conectando con tu brújula interna

1. Busca un lugar tranquilo donde puedas estar contigo misma sin distracciones.
2. Pon una música suave que te ayude a relajarte y a entrar en un estado de conexión contigo misma.
3. Cierra los ojos y respira profundamente varias veces, sintiendo cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.
4. Recuerda un momento en el que sentiste certeza absoluta, en el que supiste sin dudar que estabas en el lugar correcto. Conéctate con esa sensación en tu cuerpo.
5. Ahora, piensa en una decisión que debes tomar. Pregunta a tu cuerpo: Si el miedo no existiera, ¿qué elegiría?

Observa la respuesta sin juzgarla. Permítete sentir más allá del miedo y reconoce cuál opción te llena de vida y expansión.

Escucha la respuesta sin racionalizarla.

Escribe lo que sentiste y comprométete a seguir esa sensación.

6. La disciplina de confiar

Confiar en ti no ocurre de la noche a la mañana. Es un músculo que se fortalece con la práctica. Al igual que en el tantra, donde el placer se cultiva conscientemente, la confianza en ti misma requiere repetición y compromiso. Cuanto más eliges lo que te expande, más fácil se vuelve escuchar tu voz interna y más segura te sientes en tu propio camino.

Al principio, puede que dudes, que te paralices o que sientas miedo. Es normal. Pero si te permites avanzar paso a paso, entrenando la escucha de tu cuerpo y validando tu intuición, un día te darás cuenta de que ya no necesitas buscar respuestas afuera. Porque tu brújula siempre ha estado dentro de ti.



CAPÍTULO 5

Integración
Viviendo desde tu verdad



"No se trata de llegar a un destino, sino de caminar cada día en coherencia contigo misma."

1. La integración como un proceso continuo

Este camino de reconexión contigo misma no es lineal ni tiene un punto final. No se trata de lograr un estado perfecto de seguridad, placer o intuición absoluta, sino de aprender a vivir cada día desde la autenticidad. Habrá momentos en los que sientas que has avanzado mucho, y otros en los que parezca que retrocedes. Y eso está bien. La clave no es nunca dudar, sino aprender a volver a ti una y otra vez.

2. Sosteniendo tu verdad en el día a día

Para vivir alineada con lo que eres, es importante crear prácticas que refuercen tu conexión contigo misma. Aquí algunas maneras de sostener este proceso:

- Elige el placer como tu guía: Pregúntate constantemente si lo que haces te expande o te contrae. Si te drena, no es tu camino.
- Crea rituales de conexión: Puede ser meditar unos minutos, moverte con libertad, escribir sobre lo que sientes o simplemente hacer una pausa para escucharte.
- Rodéate de personas que respeten tu autenticidad: La confianza en ti misma se fortalece cuando te rodeas de quienes te ven y te aceptan tal como eres.
- Permítete evolucionar: No te aferres a una identidad rígida. Lo que hoy resuena contigo puede cambiar, y eso es parte del crecimiento.

3. El arte de rendirte al flujo de la vida

Vivir desde tu verdad no significa controlar cada aspecto de tu camino, sino aprender a confiar en que la vida te sostiene. Muchas veces intentamos aferrarnos a certezas, a planes, a resultados específicos, cuando en realidad lo más poderoso es rendirnos a lo que la vida nos presenta. La verdadera confianza es aquella que nos permite soltar sin miedo, sabiendo que estamos siendo guiadas.

4. El equilibrio entre sanar y sentir

En este camino de autoconocimiento, es fácil caer en la trampa de creer que sanar significa dejar de sentir. Pero la verdadera sanación no es erradicar las emociones ni evitar el dolor, sino aprender a sostenerlas con conciencia. Sanar no es anestesiarse, sino expandirse. No estamos aquí para esquivar el sufrimiento a toda costa, sino para atravesarlo con valentía y descubrir qué nos quiere enseñar.

Sentir es lo más valioso que tenemos. Nos permite estar en paz tanto con el amor como con el dolor, porque ambos son parte esencial de la experiencia humana. No venimos a este mundo solo a ser felices, sino a vivirlo todo con intensidad y presencia. La vida es una danza entre la luz y la sombra, y en esa dualidad encontramos nuestra verdadera esencia.

Rendirte al placer no significa huir del dolor, sino abrirte por completo a la totalidad de lo que eres. Cuando permites el placer en tu vida, tu cuerpo se relaja y, en ese estado de apertura, tiene la capacidad de procesar las heridas que llevas dentro. Por eso, el placer es una herramienta de transformación: te conecta con tu oscuridad, te permite habitarla sin miedo y, en ese vacío fértil, surge la alquimia de tu evolución. Aprender a sostener la incomodidad es parte del camino, porque solo al abrazarlo todo—lo dulce y lo amargo, la expansión y el desafío—puedes vivir desde tu verdad.

5. Ejercicio: Creando tu propio ritual de conexión

1. Busca un espacio donde te sientas cómoda y segura.
2. Cierra los ojos y respira profundamente varias veces.
3. Pregúntate: Si no tuviera miedo, ¿Qué haría o a donde me llevaría el amor hoy?
4. Permítete recibir la respuesta sin forzarla. Puede manifestarse como una sensación, un pensamiento o una imagen.
5. Si sientes moverte, hazlo. Si sientes escribir, escribe. Si sientes simplemente quedarte en silencio, permite que ese sea tu momento de conexión.

6. Volver a ti, siempre

Manifiesto de Volver a Ti

- Me permito sentir sin miedo.
- Mi placer es mi brújula.
- No busco perfección, sino autenticidad.
- Abrazo la incertidumbre con confianza.
- Habito mi cuerpo con amor y presencia.
- Me libero de la necesidad de validación externa.
- Estoy en constante evolución, y eso está bien.

Comprométete a integrar esta práctica en tu vida diaria como un acto de amor propio y un regreso constante a ti misma. Esta es una invitación a que vivas al máximo.

No importa cuántas veces te pierdas, cuántas dudas surjan o cuántos obstáculos encuentres en el camino. Lo importante es que siempre puedes volver a ti. Este libro no es un manual de respuestas definitivas, sino una invitación a recordar que dentro de ti ya existe todo lo que necesitas. La pregunta ahora es: **¿te atreves a vivir desde tu verdad?**

Si esto te resonó...
hay más.



Este libro es solo el inicio de un reencuentro contigo.

Has comenzado a recordar que no necesitas seguir huyendo de ti, que tu sensibilidad es un poder, que tu cuerpo guarda memorias que merecen ser escuchadas y que tu corazón tiene derecho a sanar.

Si sentiste movimiento, apertura o deseo de ir más profundo...
si tu cuerpo quiere más, si tu alma quiere sostén...
entonces quiero invitarte a seguir el viaje conmigo.

SENTIR, el Método para tu Independencia Emocional es mi programa completo de sanación emocional, reconexión corporal y despertar del placer.

Una experiencia profunda, diseñada para que no solo leas sobre el cambio, sino que lo vivas desde el cuerpo.

Ahí seguimos explorando juntas, respirando lo que dolía, liberando lo que pesa y volviendo a ti... capa por capa.

Cuando estés lista, estaré ahí.

Con amor,
Chabeli


Chabeli Abenio
conecta con tu yo auténtico

