

EL CUERPO NUNCA MIENTE

“TU CUERPO NO ES EL
PROBLEMA. ES EL MENSAJE.”



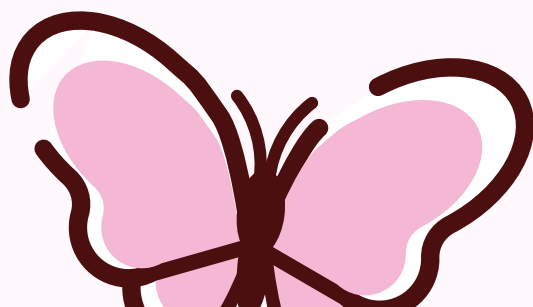
Mini Curso GRATUITO en Audio

Volver a ti

3 claves para dejar de vivir en automático

-  Rompe el automático
-  Reconecta con tu cuerpo
-  Crea tu equilibrio

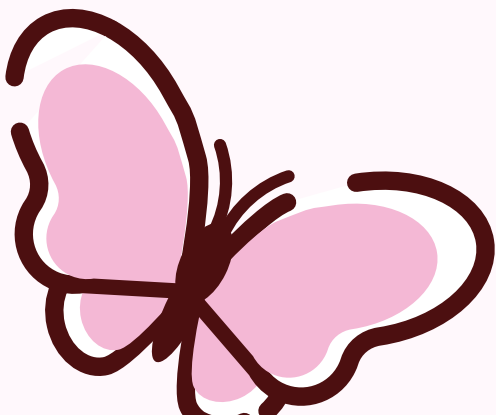
[ESCUCHA GRATIS](#)



**Durante mucho tiempo nos enseñaron
a exigirle al cuerpo,
a callarlo,
a empujarlo.**

**Este ejercicio es una invitación
a escucharlo sin querer cambiarlo.**

**El cuerpo habla con sensaciones,
emociones y energía.**



ESCANEO CORPORAL CONSCIENTE

**Cierra los ojos unos minutos.
Respira lento.
Lleva tu atención al cuerpo.**

Observa:

- **¿Dónde siento tensión?**
- **¿Dónde siento vacío?**
- **¿Dónde siento energía?**
-

(No intentes cambiar nada. Solo observa.)

Integra:

1. ¿Qué emoción vive hoy en mi cuerpo?

2. ¿Qué hábito me está drenando energía?

3. ¿Qué pequeño cambio puedo hacer esta semana para honrar mi cuerpo?

**ESCUCHAR TU CUERPO
ES VOLVER A CONFIAR EN TI.**

