

W O R K B O O K



MD
MARCELA BENAVIDES
MD
CONSULTORA ESTRATÉGICA
DE NEGOCIOS



Introducción

Durante mucho tiempo nos enseñaron a sostenerlo todo:

la familia, el trabajo, las emociones de otros, las expectativas.

Pero nadie nos enseñó a sostenernos a nosotras.

Este material es una invitación a empezar a convertirte en tu propio refugio, en tu espacio seguro, en tu hogar interno.

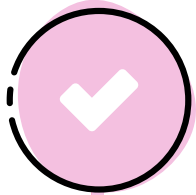
Porque no puedes sostener una vida, un negocio o una familia si primero no sabes sostenerte a ti.





EJERCICIO 1. - MI VASIJA HOY

Respóndete con honestidad:



¿Qué cosas me llenan de energía?

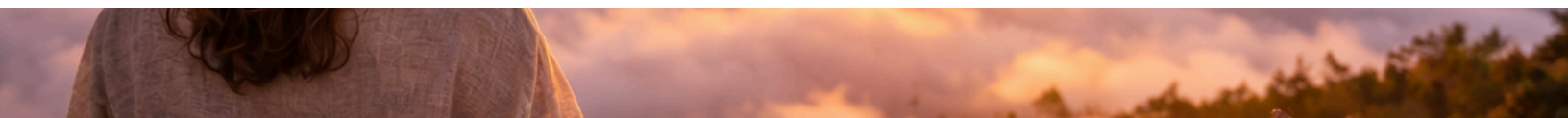


¿Qué cosas me drenan constantemente?



¿Cuándo fue la última vez que me escuché de verdad?

Este ejercicio no es para exigirte, es para observarte.





EJERCICIO 2 - Automaternaje consciente

Sostenerte no es consentirte sin límites.
Es escucharte con responsabilidad.

Completa:

Hoy mi cuerpo necesita

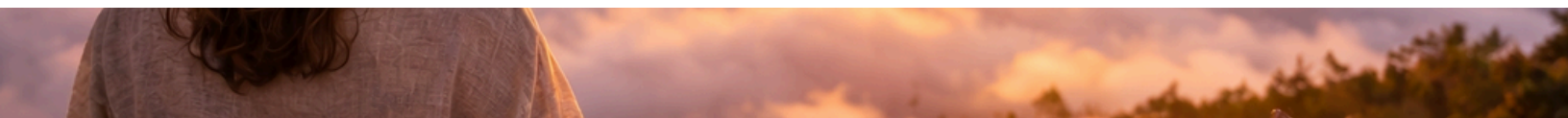
Emocionalmente me vendría bien



Esta semana voy a dejar de exigirme

Un gesto concreto de cuidado que me comprometo a hacer es

Empieza pequeño. Empieza real.





EJERCICIO 3 - RITUAL DE SOSTÉN

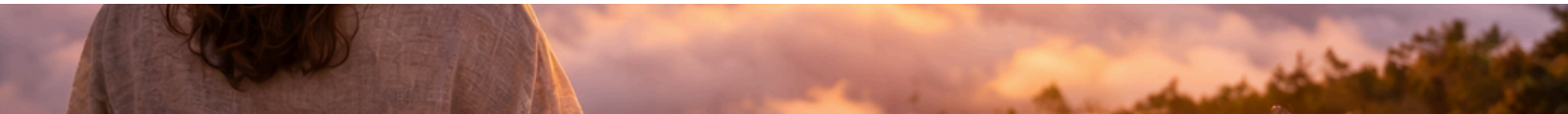
Diseña un pequeño ritual diario o semanal (5 a 10 minutos):

¿Dónde lo haré?

¿Qué necesito para este momento?

¿Qué quiero recordarme cuando esté allí?

Este ritual no es una obligación más.
Es un espacio para volver a ti.



**Sostenerte no es
egoísmo.**

Es responsabilidad.

**Cuando aprendes a
ser tu hogar, dejas de
buscar refugio afuera
y empiezas a
construir una vida
desde un lugar más
lleno y más
consciente.**