

Volver a Mí: para cuando todo se siente confuso.

Un camino desde mi experiencia para ayudarte a volver
a ti, como yo tuve que aprender a hacerlo.

NJ SUAZO

Tu mapa de crecimiento



Carta de Bienvenida

Cap. 1. Autoconocimiento y enfoque personal

Cap. 2. Autoestima

Cap. 3. Hábitos que sostienen

Cap. 4. Espacio seguro



Despedida

¡Hola-hola!

Hace algunos años me sentía completamente perdida. Me mudé de país, estaba en una relación que poco a poco me fue apagando y me quedé ahí por miedo: **miedo a estar sola, miedo a no saber por dónde empezar en un lugar desconocido.**

Hubo un momento en el que me encontré frente a la incertidumbre total. **No sabía qué hacer, qué quería, quién era, ni cómo volver a mí.** Con el tiempo, y paso a paso, empecé a darme cuenta de algo: no necesitaba cambiar toda mi vida de golpe. **Necesitaba volver a mí y ordenar ciertas áreas clave.**

Así fue como estas cuatro áreas comenzaron a sostenerme:

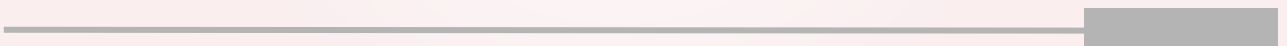
- conocerme y escucharme,
- reconstruir mi autoestima,
- crear hábitos que me cuidaran,
- y crear un espacio seguro físico y emocional.

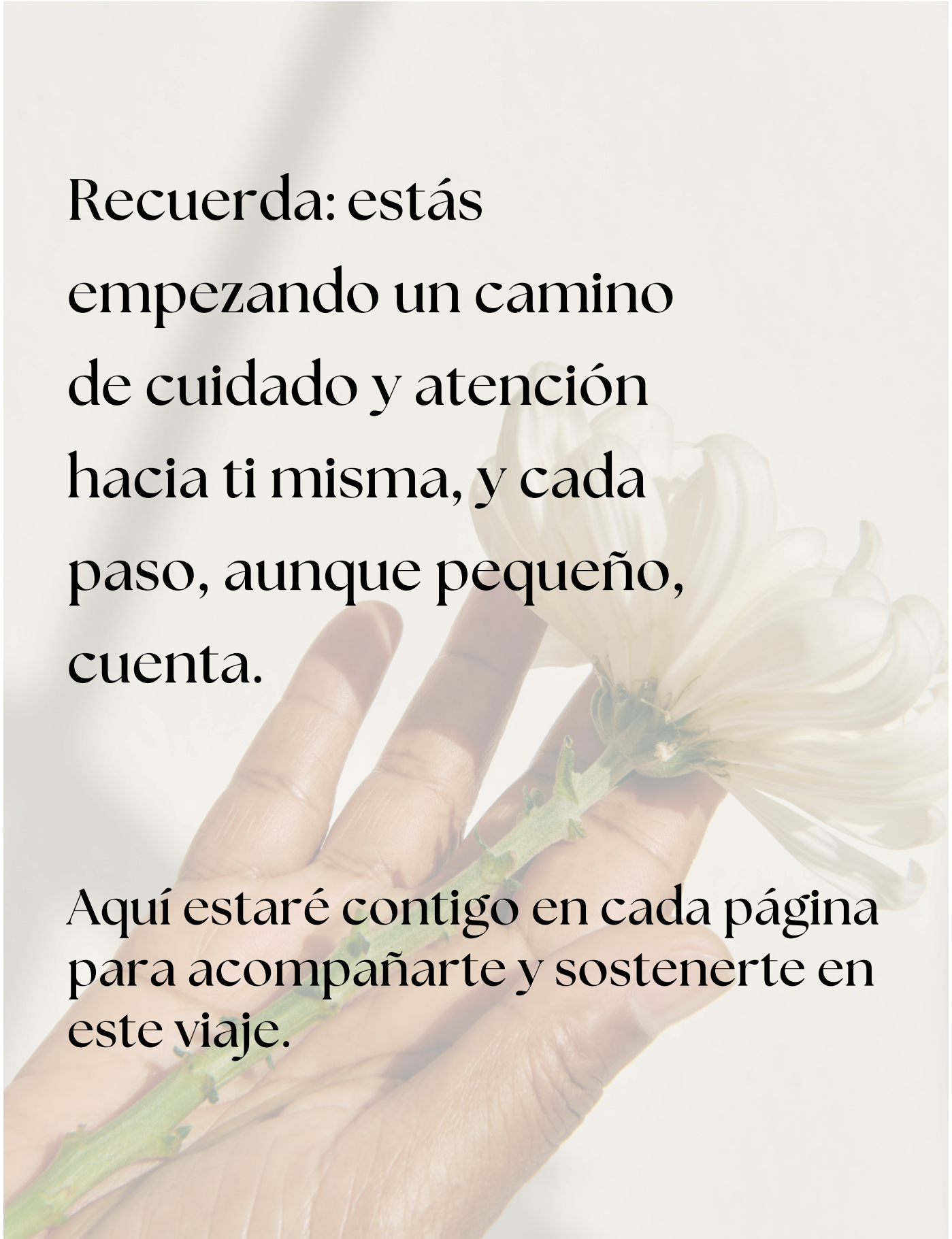
Mientras iba trabajando en ellas, **empecé a recuperar claridad, confianza y calma.** Poco a poco volví a mi esencia.

Hoy comparto este mapa de crecimiento como un regalo de cumpleaños de mi para ti, **y también como la guía que a mí me hubiera gustado tener en ese momento.** Si esta guía **logra ahorrarte tiempo, energía y desgaste,** entonces ya cumplió su propósito.

Creado con amor,

NJ SuaZO



A close-up photograph of a hand holding a white, multi-petaled flower. The hand is positioned in the lower half of the frame, with fingers gently cupping the base of the flower. The flower has many delicate, ruffled petals and a green stem with small leaves. The background is a soft, out-of-focus light gray.

Recuerda: estás
empezando un camino
de cuidado y atención
hacia ti misma, y cada
paso, aunque pequeño,
cuenta.

Aquí estaré contigo en cada página
para acompañarte y sostenerte en
este viaje.



ÁREA I

Autoconocimiento y enfoque personal



El autoconocimiento es el punto de partida. No se trata de tener todas las respuestas, **sino de aprender a prestarte atención, reconocer cómo estás y qué necesitas hoy.**





No se trata de ser más fuerte o rápida, sino de ir a tu propio ritmo.

Cuando no sabemos quiénes somos, qué sentimos o qué necesitamos, **es muy fácil perdernos**. Nos llenamos de ruido, de opiniones externas y de expectativas ajenas, y poco a poco dejamos de escucharnos.

El autoconocimiento no es algo complicado ni profundo de entender. No se trata de analizarte sin parar, sino de aprender a prestarte atención. Saber cómo estás hoy, qué te mueve, qué te cansa y qué te hace bien.

Esta área se refleja mucho en la vida diaria. Por ejemplo:

- Cuando **dices que sí a algo y por dentro sientes incomodidad**, pero no sabes explicar por qué.
- Cuando **quieres hacer cambios, pero te sientes bloqueada** y no logras tomar decisiones simples.
- Cuando **empiezas algo con ganas y a los pocos días pierdes el rumbo**.

Muchas veces creemos que no avanzamos porque nos falta motivación, cuando **en realidad lo que nos falta es claridad interna**. Cuando te conoces, tomar decisiones se vuelve más sencillo. **El enfoque aparece de forma natural.**



Empezar por ti significa **hacer una pausa y preguntarte** cosas simples pero importantes:

- ¿qué necesito hoy?,
- ¿qué quiero de verdad?,
- ¿qué ritmo es real para mí en este momento?

Cuando empiezas a escucharte, el camino se siente menos pesado. Ya no avanzas desde la presión, sino desde la coherencia contigo.

El autoconocimiento no es solo observarte. También es empezar a responder a lo que ves, poco a poco y sin exigencia.

Así se ve el autoconocimiento en la práctica:

- Hacer una pausa antes de decir que sí, y preguntarte si realmente quieres hacerlo
- Notar que algo te incomoda y permitirte no forzarte a encajar
- Cambiar de opinión sin sentir culpa
- Decidir no involucrarte en algo que sabes que te va a drenar
- Tomarte un momento a solas para entender cómo te sientes
- Escribir lo que piensas cuando algo te mueve internamente
- Elegir descansar sin justificarte
- Decir “no sé todavía” en lugar de tomar una decisión apresurada
- Alejarte un poco de algo o alguien para tener más claridad
- Cuestionarte: ¿esto lo quiero yo o lo estoy haciendo por costumbre o presión?

El enfoque no es hacer más. Es saber a qué sí le das tu energía.

Se puede ver así:

- Elegir una sola prioridad en lugar de intentar hacer todo
- Dejar de empezar cosas nuevas sin cerrar lo que ya iniciaste
- Reducir tu lista de pendientes a lo esencial
- Tomar decisiones más simples porque sabes qué necesitas
- Decir que no a lo que no está alineado contigo
- Volver a ti cuando sientes que te estás dispersando
- Respetar tu ritmo, aunque sea más lento que el de otros
- Hacer pausas para reajustar tu dirección

Ejercicios prácticos:

Objetivo: Escucharte, conocerte y clarificar qué quieres y necesitas.

1. Durante 3 días, escribe cómo te sientes en distintos momentos del día.

Usa estas preguntas como guía: ¿Qué me hace sentir energía? / ¿Qué me hace sentir cansancio o incomodidad? / ¿Qué emociones aparecen con frecuencia?

Escribe aquí tu respuesta.



Ejercicios prácticos:

Objetivo: Escucharte, conocerte y clarificar qué quieres y necesitas.

1. Durante 3 días, escribe cómo te sientes en distintos momentos del día.

Usa estas preguntas como guía: ¿Qué me hace sentir energía? / ¿Qué me hace sentir cansancio o incomodidad? / ¿Qué emociones aparecen con frecuencia?

Escribe aquí tu respuesta.

Aquí NO estás cambiando NADA. **Estás OBSERVANDO.**

Ahora que observaste, haz lo siguiente:

Elige una sola cosa que observaste y haz esto:

La próxima vez que te pase identifícalo. Nómbrala en tiempo real.

Ejemplo:

“Esto me está drenando”

“Esto me está dando energía”

Elige verlo de una manera diferente, por ejemplo cuestiona si:

- “Esto me está mostrando algo importante”
- “Esto me está diciendo que necesito algo diferente”
- “Esto me hace sentir bien, quiero más de esto”

2. Haz una lista de las cosas, personas o pensamientos que te distraen o te agotan.

Lista	Importancia

Reflexiona: ¿Esto es realmente importante para mí en este momento?

Elige una sola cosa de tu lista y haz esto:

Reduce tu exposición a esa cosa, persona o pensamiento.

Ejemplos:

- No responder un mensaje de inmediato
- Alejarte un poco de alguien
- Dejar de pensar activamente en algo que no puedes controlar
- Posponer algo que no es prioridad

No todo lo que ocupa tu mente merece tu energía. Y con estas acciones no estás eliminando, solo creas espacio para escucharte.



3. Escribe 3 cosas que hoy necesitas y 3 cosas que quieres lograr.

Escribe aquí tu respuesta.

Y pregúntate: ¿esto está alineado con lo que soy y quiero ahora?

En lugar de enfocarte en las 3 cosas:

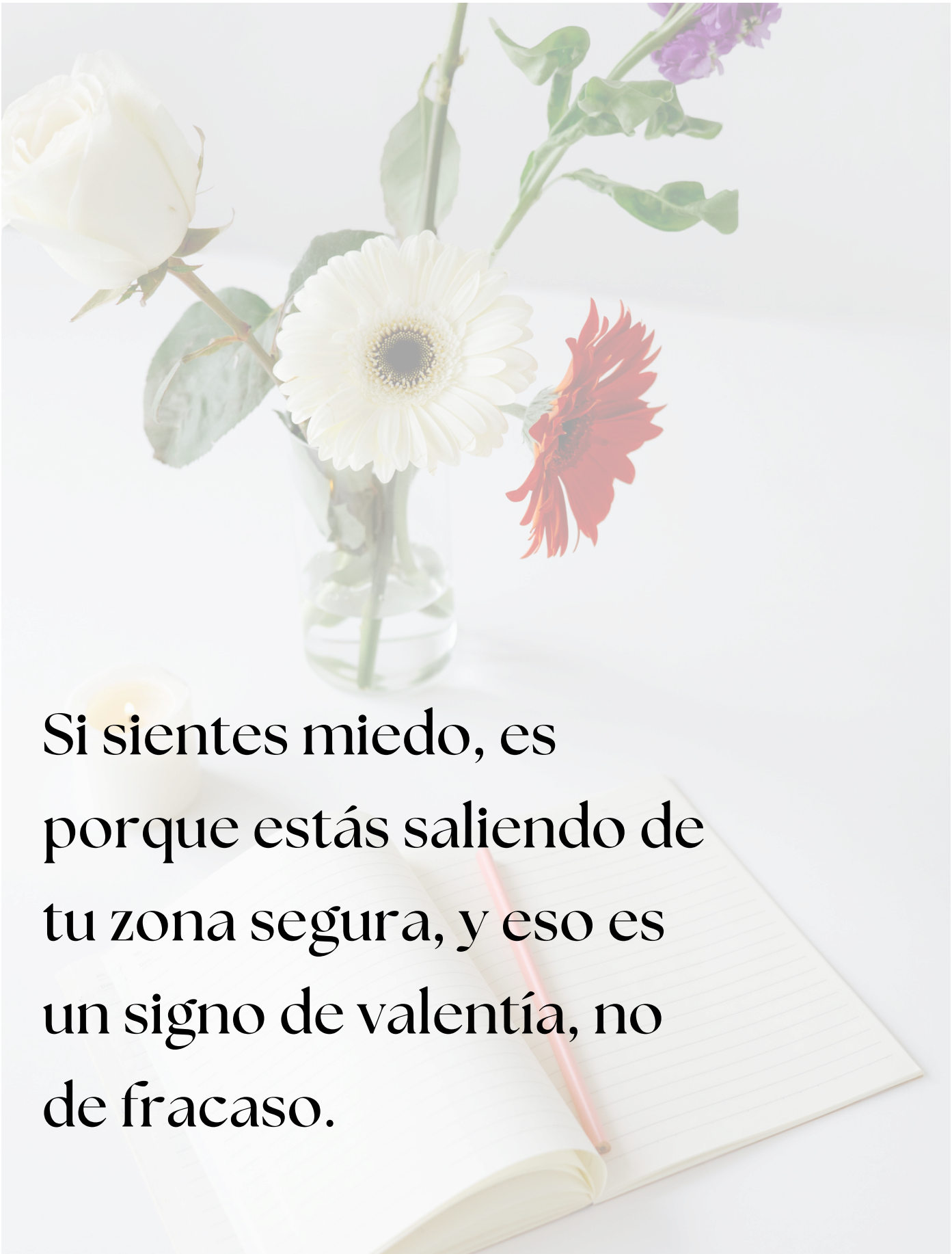
Elige una acción alineada contigo.

Por ejemplo elige una que:

- Te dé calma
- Te haga sentir en control
- Realmente quieras hacer

Necesitas elegir con intención.





Si sientes miedo, es
porque estás saliendo de
tu zona segura, y eso es
un signo de valentía, no
de fracaso.



ÁREA II

Autoestima



Cuando no tenemos claridad hacia dónde vamos, **la autoestima suele ser una de las primeras en moverse.** Empezamos a dudar de nosotras mismas, a compararnos con los demás, a sentirnos estancadas o con la sensación de que “algo nos falta”.



Es como si tu mente repitiera que nada de lo que haces es suficiente.

La realidad es que **la autoestima no solo se trata de “quererte más”,** sino de cómo te tratas en medio de la confusión. Cuando no tienes un norte, **tu diálogo interno puede convertirse** en tu peor enemigo... o en **tu primera forma de autocuidado.**

La autoestima **tampoco es pensar positivo todo el tiempo ni sentirte segura siempre.** La autoestima es **la relación que tienes contigo misma,** especialmente en los momentos en los que dudas, te equivocas o no sabes qué hacer.



No saber quién eres o qué quieres puede hacerte sentir que no tienes valor o que estás perdiendo el rumbo, pero en realidad es solo una señal de que tu brújula interna necesita calibrarse.

Muchas aprendimos a avanzar desde la exigencia: ser mejores, dar más, no fallar, no detenernos. Creímos que tratarnos duro era la forma correcta de crecer. **Con el tiempo, eso solo nos cansa y nos aleja de nosotras.**

Esta área se nota mucho en situaciones cotidianas como:

- Cuando te hablas mal porque **algo no te salió como esperabas.**
- Cuando **te comparas** con otras personas y dudas de tu valor.



- Cuando **sientes culpa** por descansar o por no estar "haciendo más".
- Cuando **solo te sientes bien contigo** si todo está saliendo perfecto.

Una autoestima sana no significa hacerlo todo bien, **sino aprender a acompañarte con respeto y comprensión**. Significa tratarte como tratarías a alguien que amas.

Cuando empiezas a fortalecer tu autoestima, algo cambia: avanzar deja de doler. Ya no te mueves desde el miedo o la presión, sino desde la confianza.

Aprender a construir mi autoestima cambió todo: dejé de buscar aprobación afuera y empecé a confiar en mi, a avanzar con claridad y a sentirme suficiente tal como soy.

-NJ Suazo



Esta área del programa te ayuda a reconstruir la relación contigo misma, para que tu bienestar no dependa de los resultados, sino de cómo te sostienes en el proceso.

Cómo se ve la autoestima sana

La autoestima empieza a verse diferente cuando empiezas a hablarte diferente. Y se ve así:

- Hablarte con más paciencia cuando te equivocas
- Reconocer lo que sí hiciste, aunque sea pequeño
- Permitirte descansar sin sentir culpa
- Validar cómo te sientes, sin minimizarlo
- Dejar de compararte constantemente
- Elegirte, incluso cuando no todo está claro

Ejercicio de reflexión:

Objetivo: Fortalecer la relación contigo misma, desde la aceptación y el cuidado.

1. Crea una frase positiva que te puedas repetir cada mañana

Ejemplo: “Hoy me escucho y me respeto”, “Merezco descansar y avanzar a mi ritmo”, “Soy suficiente, auténtica y valiente”.

Escribe aquí tu respuesta.

Importante:

Usa tu frase en un momento real del día. Úsala cuando la necesites.

Ejemplo:

Cuando dudes, cuando te critiques o cuando te sientas insegura.

Este ejercicio no se trata de repetir por repetir sino de tener una herramienta que te acompañe mejor.

2. Haz una lista de las cosas que te exiges y que te hacen sentir presión.

Al lado de cada una, escribe cómo podrías abordarla desde el cuidado y la comprensión contigo misma.

LISTA		CUIDADO

Ejemplo:

“Tengo que hacer todo perfecto” → “Puedo hacerlo lo mejor que pueda hoy”.

No es que estás dejando de hacer, es que estás respetando tu tiempo y cambiando la forma en la que te hablas.

3. Cada noche, anota 3 cosas que hiciste bien, grandes o pequeñas.

Reflexiona cómo estos logros te hacen sentir más segura y confiada.

Escribe aquí tu respuesta.

Ejemplos:

- Me di un espacio
- Terminé algo pendiente
- Me escuché en algo

La mente esta acostumbrada a ver lo que falta. Este ejercicio te ayudará a ver lo que sí hay, lo que sí hiciste. Todo lo que escribas también cuenta.



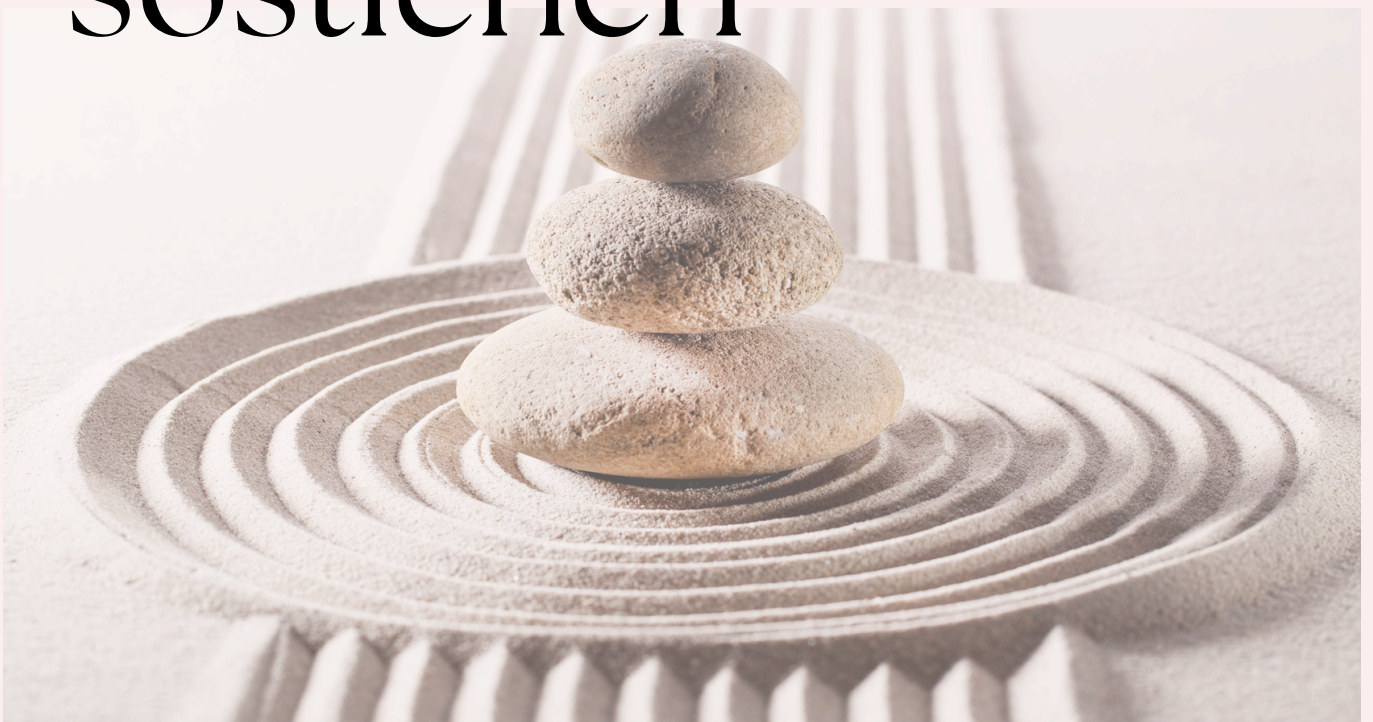


La transformación
ocurre poco a poco, y
cada paso, por pequeño
que sea, merece
reconocimiento sin
juicios, aprendiendo a
poner tu atención donde
realmente importa: en ti
y en tu bienestar.



ÁREA III

Hábitos que te sostienen



Los hábitos que elegimos no son solo acciones, **son la manera en que nos cuidamos cada día**. Los que realmente nos sostienen, nos dan energía, claridad y fuerza para avanzar.





El cambio verdadero y duradero comienza cuando giras tu atención hacia adentro.

Hasta aquí, ya hiciste dos cosas muy importantes:

1. Volviste a escucharte, a prestarle atención a lo que sientes y necesitas.
2. Empezaste a reconstruir tu autoestima, aprendiendo a valorarte y tratarte con respeto y cuidado.

Pero ahora llega el punto clave:

Los pensamientos y la confianza NO se sostienen solos.

Los hábitos no son solo rutinas que debemos cumplir, **son pequeñas decisiones que hacemos todos los días** y que pueden ayudarnos o agotarnos.

Muchas veces creemos que necesitamos fuerza de voluntad para cambiar, cuando **en realidad lo que necesitamos es encontrar hábitos que funcionen con nuestro ritmo, nuestra energía y nuestra vida real.**

Esta área se refleja en la vida cotidiana cuando:

- Empiezas algo con muchas ganas y a los pocos días lo abandonas.
- Sigues rutinas de otras personas que no encajan contigo.
- Te frustras porque no eres constante o porque quieres cambiar todo de golpe.
- Te dices “el lunes empiezo” una y otra vez.

Aquí no se trata de perfección, **sino de sostenibilidad**. Se trata de elegir hábitos que te cuiden y que te hagan avanzar sin agotarte.

Esta parte del programa te guía para identificar y crear hábitos que respeten quién eres hoy y te ayuden a mantener tu bienestar y tu motivación día a día.



Cómo se ven los hábitos que te sostienen

- Son simples
- Se adaptan a tu vida real
- No te agotan
- Se pueden repetir sin esfuerzo extremo
- Te ayudan a sentirte mejor, no peor contigo

Necesitas hábitos que trabajen contigo, NO contra ti.

Ejercicio práctico:

Objetivo: Crear hábitos que respeten tu ritmo y te acompañen, sin agotarte.

1. Haz una lista de tus hábitos actuales.

Identifica cuáles puedes hacer sin problema y cuáles requieren de un mayor esfuerzo.

Escribe aquí tu respuesta.

2. Elige un hábito nuevo que quieras integrar esta semana.

Define el paso más pequeño y fácil para empezar.

Ejemplo: en lugar de “hacer deporte todos los días”, empieza con “caminar 10 minutos hoy”.

Hábito Nuevo

D L M M J V S

HARÉ...

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Sugerencia: en lugar de pensar en YA hacer o tener ese hábito define:

el paso más pequeño posible

Ejemplos:

- caminar 10 minutos
- tomar agua al despertar
- escribir 3 líneas al día
- ordenar un pequeño espacio

Pequeño no significa insignificante. Significa sostenible.

Pregúntate: **¿Cómo puede hacerlo tan fácil que no lo abandone?**

Recuerda que el objetivo es empezar no hacerlo perfecto.

3.Revisa un hábito que ya NO funcione y encuentra una actividad similar o diferente.

Ejemplo: en lugar de “ir al gym” voy a salir a correr a un parque o inscribirme a una clase de baile.

Escribe aquí tu respuesta.

A group of five friends are celebrating outdoors in a lush garden. A man in a blue shirt and khaki shorts is reaching up to high-five a woman in a white shirt and tan pants. Another woman in a yellow polka-dot dress is hugging the woman in white. A man in a striped shirt and dark shorts is also part of the celebration. In the background, there are tall evergreen trees and a wooden table set with drinks and fruit. The scene is bright and cheerful, with a soft, slightly faded overlay.

Todo lo que te rodea
influye en tu energía, en
tu motivación y en tu
constancia.



ÁREA IV

Espacio Seguro



Crear un espacio seguro significa **rodearte de personas, objetos y hábitos que te sostengan, que te den calma y que te permitan avanzar** desde la tranquilidad y no desde el miedo.



Nuestro entorno influye directamente en cómo nos sentimos, cómo pensamos y cómo actuamos. No se trata solo de tener la casa ordenada, sino de rodearte de personas, objetos y situaciones que te apoyen y no te agoten.

Esta área se refleja en la vida diaria cuando:

- Tu espacio está desordenado y sientes que tu mente también lo está.
- Te cuesta decir que no y terminas agotada por compromisos o personas que no suman
- Sientes que tu energía se dispersa y no sabes por qué.
- Mantienes relaciones o hábitos que ya no te sirven, por miedo o costumbre.

Trabajar en tu espacio seguro **significa tomar decisiones conscientes** sobre lo que permites en tu vida y en tu espacio. **Es aprender a decir que sí a lo que te nutre** y que no a lo que te resta.

Esta parte del programa te guía para crear un entorno que te sostenga: un lugar y unas relaciones que te den claridad, energía y bienestar, para que puedas enfocarte en ti y en tus objetivos sin distracciones ni cargas innecesarias.



Decir “NO” te espacio para decirTE “SI”.

Ejercicio de cierre: “Acomoda tu vida”

Objetivo: Organizar tu entorno físico y emocional para que te sostenga y te ayude a enfocarte.

Este ejercicio tiene tres fases. La idea es que transformes tu entorno físico y social para que refleje quién eres ahora y quién estás construyendo ser.

Limpieza y orden del hogar

- ☐ Elige un día para recorrer tu casa habitación por habitación.
- ☐ Saca todo lo que no usas, no necesitas o no aporta a tu bienestar.
- ☐ Haz tres montones: donar, reciclar, tirar.
- ☐ Vuelve a colocar lo que queda de manera funcional y estética.
- ☐ Deja a la vista todo lo que impulse tus hábitos: si quieres ejercitarte, tu esterilla lista; si quieres leer, un libro a mano.

Organización del lugar de trabajo

- ☐ Revisa tu escritorio, tu computadora y tus herramientas.
- ☐ Elimina papeles, archivos y objetos que solo ocupan espacio mental.
- ☐ Acomoda todo para que sea fácil comenzar y mantenerte enfocada.
- ☐ Añade recordatorios visuales de tus metas y hábitos: un vision board, frases motivadoras, un calendario claro.

Selección consciente de personas

- ☐ Haz una lista de las personas que forman parte de tu vida diaria.
- ☐ Reflexiona: ¿quién te inspira, apoya y respeta tu proceso? ¿Quién te drena, te limita o no respeta tus límites?
- ☐ Clasifica:
 - ☐ Círculo cercano: las que suman y te motivan.
 - ☐ Círculo limitado: las que ves en espacios y momentos puntuales, con límites claros.
 - ☐ Círculo externo: personas con las que decides no compartir tu energía por protección de tu paz mental.

Reflexión final

Un espacio limpio, organizado y alineado con tu visión no es solo estético: **es un imán para la energía, la claridad mental y la autoestima.** Cuando ordenas fuera, también ordenas dentro. Y cuando eliges conscientemente quién se queda a tu lado, proteges el terreno donde tu nueva vida va a cobrar sentido integral.



Si yo pude... ¡¡TU PUEDES!!

He aprendido que cuando no sabemos hacia dónde vamos ni quiénes somos, en realidad **tenemos ante nosotras un universo lleno de posibilidades**. Es como tener mil millones de puertas, y la oportunidad real está en decidir cuáles abrimos y cuáles cerramos para esa nueva versión de nosotras que estamos construyendo.

El no saber exactamente qué queremos o a dónde vamos no es una debilidad ni un problema: **es una oportunidad inmensa** para diseñar la vida que verdaderamente deseamos y ser quienes queremos ser.

-NJ Suazo



Me despido...

Gracias por permitir que estas palabras formen parte de tu camino.

Quiero que sepas que cada paso que das, por pequeño que parezca, es un acto de amor hacia ti misma. Que reconocer la necesidad de cuidarte y **empezar a poner tu atención en ti ya es un gran logro.**

Te deseo mucha serenidad y calma en este proceso. Que puedas enfrentar cada momento con confianza, **sabiendo que estás en el camino correcto**, porque estás poniendo tu energía y tu intención donde más importa: en ti.

Recuerda que no estás sola. Este es un viaje de autodescubrimiento y cuidado profundo, y **cada día que eliges avanzar, creces en certeza, fuerza y amor propio.**

Confía en ti, confía en tu proceso y permítete florecer a tu ritmo. Con todo mi cariño,



NJ SuaZO

Recomendaciones

Hoy en día, pienso que **la lectura es una de las cosas que más nos acercan a nosotros mismos**. El leer, entender, analizar y aplicar nos ayuda de cierta forma a entendernos y a actuar mejor en situaciones determinadas. Nos ayuda a comprender como funcionamos para poder regularnos, poder conocer nuestro cuerpo, mente y por consecuencia a nosotros mismos.

Aquí les comparto una guía muy pequeña de algunos libros que he leído que sin duda podrían ayudarles en este proceso:

1. **El hombre en busca de sentido** - Victor Frankl
2. **Tus zonas erróneas** - Wayne Dyer
3. **Como hacer que te pasen cosas buenas** - Mariam Rojas Estapé
4. **Enamórate de ti** - Walter Riso
5. **Querida yo: tenemos que hablar** - Elizabeth Clapés

IMPORTANTE

*Este material está diseñado como una guía de apoyo para el crecimiento personal. **No sustituye la atención profesional en salud mental.** Si en algún momento sientes que el proceso es muy abrumador o doloroso, te recomiendo buscar acompañamiento con terapeutas o profesionales especializados. Tu bienestar es lo más importante.*