

# Ansiedad, Depresión y Trauma

Maria Claudia Velez Suaza

Psicología y sanación emocional



# Bienvenida

Si estás leyendo este libro, es porque algo dentro de ti sabe que no está bien...

aunque quizá no siempre puedas ponerlo en palabras.

Tal vez vives con ansiedad.

Tal vez tu energía se ha ido apagando.

Tal vez repites patrones que ya no quieres.

O quizá simplemente sientes que algo dentro de ti pide ser mirado.

Quiero que sepas algo desde el inicio:

**No estás roto.**

**Tu sistema nervioso ha estado intentando protegerte.**

# Nota terapéutica importante

Este libro no fue creado para que te juzgues,

ni para que te exijas sanar rápido,

ni para que te compares con nadie.

Fue creado para que puedas entender tu experiencia con compasión,

para que sepas qué ocurre dentro de tu cuerpo,

y para que empieces a recuperar la sensación de seguridad que quizá perdiste en algún momento.

Aquí no vamos a prometerte milagros.

Vamos a ofrecerte comprensión, claridad y una base real para la sanación.

Este es un espacio seguro.

Tómate tu tiempo.

Respira.

Tu proceso comienza aquí.

# Sobre mí

Soy María Claudia Vélez Suaza, psicóloga con una profunda vocación de servicio y un enfoque terapéutico integrativo, holístico y transpersonal. Acompaño procesos de sanación emocional desde la raíz, entendiendo que los síntomas no aparecen al azar, sino como expresiones del cuerpo, la mente y la historia emocional de cada persona.

Integro cuerpo, mente y conciencia para facilitar procesos de transformación real, sostenidos y respetuosos del ritmo de cada paciente. Creo firmemente que la sanación ocurre cuando una persona se siente segura, comprendida y acompañada en profundidad.

Mi metodología combina herramientas de la psicología clínica con enfoques terapéuticos profundos como la hipnosis clínica, la terapia sistémica, la terapia sexual y el trabajo con el inconsciente, permitiéndome abordar no solo lo que duele, sino por qué duele.

# Mi enfoque terapéutico

Trabajo desde una mirada integrativa que une ciencia, conciencia y experiencia corporal, a través de:

- Terapia de pareja
- Hipnosis clínica y ericksoniana
- Terapia sexual
- Terapia sistémica

# Mi especialización

Me especializo en:

- Terapia holística
- Procesos de sanación emocional profunda
- Trabajo con el sistema nervioso y el inconsciente

# Áreas que acompaño

Acompaño procesos relacionados con:

- Estrés
- Ansiedad
- Trastornos de ansiedad (incluida fobia social)
- Depresión
- Duelo
- Trauma emocional
- Conflictos de pareja
- Dificultades en la vida sexual y vincular

# Personas que acompaño

Atiendo procesos terapéuticos de:

- Adultos
- Niños

## Bloque 1

# ¿Por qué hoy tantas personas viven ansiedad, depresión o trauma?

No es casualidad que cada vez más personas se sientan agotadas, ansiosas, vacías o desconectadas.

Vivimos en una cultura que exige rendimiento constante, adaptación continua y fortaleza emocional permanente, incluso cuando el cuerpo y la mente ya no pueden sostener más.

Factores comunes que impactan profundamente el sistema nervioso:

- Ritmos de vida acelerados y poco descanso real
- Estrés crónico normalizado
- Pérdidas emocionales no elaboradas
- Infancias sin seguridad emocional
- Falta de espacios para sentir y procesar

Cuando el sistema nervioso no encuentra momentos de seguridad, comienza a adaptarse para sobrevivir. Y esas adaptaciones, con el tiempo, se manifiestan como ansiedad, depresión o trauma.

# No estás fallando: estás respondiendo a tu historia

Uno de los mayores dolores de quienes viven ansiedad o depresión no es solo el síntoma, sino la culpa.

"¿Por qué no puedo con esto?"

"¿Por qué otros sí y yo no?"

"¿Qué me falta?"

Estas preguntas nacen de una idea equivocada: creer que el malestar es una falla personal.

La realidad es otra.

Tu cuerpo y tu mente han hecho lo mejor que han podido con las herramientas que tuvieron en su momento. Muchas respuestas que hoy te incomodan fueron, en su origen, intentos de protección.

Comprender esto no justifica el dolor, pero sí lo humaniza. Y cuando el juicio se suaviza, el proceso de sanación puede comenzar.



# El síntoma no es el enemigo, es el mensaje

La ansiedad, la depresión y las respuestas traumáticas no aparecen para dañarte.

Aparecen cuando algo dentro de ti necesita atención, cuidado o seguridad.

El cuerpo no grita sin razón.

El síntoma es un lenguaje.

Aprender a escucharlo con respeto —y no desde la exigencia— es uno de los primeros pasos para un proceso terapéutico profundo y sostenible.

Antes de intentar cambiar lo que sientes, es importante comprender por qué estás sintiendo lo que sientes.

Este eBook no busca darte respuestas rápidas, sino ofrecerte un mapa más amable para empezar a entender tu experiencia emocional.

En los siguientes bloques exploraremos cómo funciona tu sistema nervioso, qué ocurre realmente en la ansiedad, la depresión y el trauma, y por qué la regulación emocional es la base de cualquier proceso de sanación.

## Bloque 2

# EL SISTEMA NERVIOSO: LA BASE REAL

Tu cuerpo responde antes que tu mente.

Antes de que puedas pensar, analizar o comprender una situación, tu cuerpo ya ha reaccionado.

Esto no es un error. Es una función de supervivencia.

El sistema nervioso está diseñado para detectar peligro y responder de forma automática. Su prioridad no es que entiendas lo que ocurre, sino que sobrevivas.

Por eso, muchas reacciones emocionales no se activan desde la lógica, sino desde el cuerpo. Y cuando intentas "controlarlas" solo con la mente, suele aparecer más frustración.

Comprender esto es clave: no todo lo que sientes se resuelve pensando distinto. Muchas veces, primero necesitas que tu cuerpo se sienta seguro.

# El sistema nervioso explicado de forma sencilla

El sistema nervioso regula cómo respondes al mundo, a los vínculos y a ti mismo.

De forma simplificada, podemos entenderlo en tres grandes estados:

Estado de alerta (sistema simpático):

El cuerpo se prepara para actuar. Hay tensión, rapidez mental, vigilancia constante.

Estado de calma y reparación (sistema parasimpático):

El cuerpo descansa, digiere, integra y se recupera.

Estado de colapso o apagamiento:

Cuando el cuerpo no puede sostener más la alerta, se desconecta para protegerse.

Todos transitamos por estos estados. El problema aparece cuando quedamos atrapados en uno de ellos durante mucho tiempo.

# Qué ocurre en el cerebro cuando vives en alerta constante

Cuando el sistema nervioso percibe amenaza de forma sostenida:

- La amígdala se mantiene hiperactiva, buscando peligro incluso donde no lo hay.
- El lóbulo frontal, encargado de la claridad, la toma de decisiones y la visión de futuro, reduce su actividad.
- El cuerpo libera cortisol de forma constante, generando agotamiento físico y emocional.

En este estado, no es posible pensar con claridad, proyectar el futuro ni integrar experiencias emocionales profundas.

No es falta de voluntad. Es neurobiología.

# Por qué sin regulación no hay claridad ni cambio profundo

Cuando el cuerpo está en modo supervivencia, el cerebro se enfoca en protegerse, no en transformarse.

La ciencia ha demostrado que la seguridad fisiológica es un requisito previo para cualquier proceso de cambio psicológico.

Sin regulación del sistema nervioso:

- Las emociones se desbordan o se apagan
- La mente entra en bucles repetitivos
- La introspección se vuelve confusa o dolorosa
- No hay integración emocional

Regular el sistema nervioso no apaga las emociones. Crea el espacio interno necesario para comprenderlas.

# La ventana de tolerancia

La ventana de tolerancia es el rango interno en el que una persona puede sentir emociones sin desbordarse ni desconectarse.

Cuando estás dentro de esta ventana:

- Puedes sentir y pensar al mismo tiempo
- Hay mayor claridad emocional
- Puedes vincularte con más presencia

Cuando sales de esta ventana:

- Aparece ansiedad intensa (hiperactivación)
- O aparece apatía, desconexión o vacío (hipoactivación)

El trauma, el estrés crónico y las experiencias no elaboradas tienden a estrechar esta ventana.

## Por qué no basta con “calmarse” o “pensar positivo”

Muchas personas intentan regularse forzándose a estar bien, minimizando lo que sienten o exigiéndose calma.

Esto suele tener el efecto contrario.

El sistema nervioso no responde a órdenes, responde a señales de seguridad.

La regulación real no se impone. Se construye con tiempo, presencia y acompañamiento.

Comprender tu sistema nervioso cambia la forma en que te miras.

Dejas de exigirte respuestas inmediatas y comienzas a ofrecerte seguridad.

En los próximos bloques profundizaremos en cómo esta desregulación se expresa específicamente como ansiedad, depresión y trauma, y por qué cada una requiere una comprensión distinta.

## Bloque 3

# Ansiedad

### **Qué es realmente (más allá de los mitos)**

La ansiedad no es exageración, ni debilidad emocional, ni una falla de carácter.

La ansiedad es una respuesta del sistema nervioso que aparece cuando el cuerpo percibe peligro o amenaza, incluso si esa amenaza no es consciente o no está presente en el aquí y ahora.

En muchas personas, la ansiedad no surge porque algo malo esté ocurriendo, sino porque algo malo ocurrió y el cuerpo aprendió a mantenerse alerta.

La ansiedad es el cuerpo intentando protegerte... incluso cuando ya no necesita hacerlo.



## No Es Debilidad

La ansiedad no es exageración ni falta de voluntad. Es una respuesta natural del sistema nervioso cuando percibe peligro.

## Alerta Constante

El problema aparece cuando el cuerpo se mantiene en alerta, incluso cuando el peligro ya no está presente.

## Protección Natural

La ansiedad es el cuerpo intentando protegerte de amenazas percibidas.

# Cómo se siente la ansiedad en el cuerpo

La ansiedad no vive solo en la mente. Vive, sobre todo, en el cuerpo.

Algunas manifestaciones frecuentes son:

- Tensión constante en cuello, mandíbula o espalda
- Opresión en el pecho o dificultad para respirar profundo
- Palpitaciones o sensación de aceleración interna
- Inquietud, necesidad de moverse o de hacer algo todo el tiempo
- Dificultad para relajarse incluso en momentos seguros

Estas sensaciones no significan peligro real. Son señales de un sistema nervioso hiperactivado.

1

## Activación Simpática

Se activa el sistema nervioso simpático

2

## Hormonas de Estrés

Aumentan el cortisol y la adrenalina

3

## Respuesta de Supervivencia

El cuerpo se prepara para huir, luchar o congelarse

4

## Agotamiento

Este estado sostenido genera agotamiento  
físico y mental

# La mente ansiosa: cuando el pensamiento sigue al cuerpo

Muchas personas creen que primero aparece el pensamiento y luego la ansiedad.

En realidad, suele ocurrir al revés.

El cuerpo entra en alerta y la mente intenta darle sentido a esa sensación creando escenarios, anticipaciones y pensamientos repetitivos.

Por eso:

- Pensar positivo no detiene la ansiedad
- Razonar no siempre calma
- Controlar pensamientos suele aumentar la tensión

La mente no está fallando. Está intentando explicar lo que el cuerpo siente.

# Tipos de ansiedad que suelen pasar desapercibidos

No toda la ansiedad se manifiesta como crisis visibles.

Algunas formas comunes y silenciosas son:

## **Ansiedad anticipatoria:**

Miedo constante a lo que podría pasar.

## **Ansiedad relacional:**

Hipervigilancia en los vínculos, miedo al abandono o al rechazo.

## **Ansiedad funcional:**

Personas que “rinden”, pero viven agotadas, tensas y sin descanso interno.

Reconocer estas formas ayuda a validar experiencias que muchas veces son minimizadas.

# Por qué la ansiedad insiste

La ansiedad insiste porque el cuerpo no se siente seguro.

Mientras el sistema nervioso no reciba señales claras de seguridad, seguirá activando la alerta como forma de protección. Intentar eliminar la ansiedad sin escucharla suele intensificarla.

La salida no es luchar contra ella, sino comprender qué necesita el cuerpo para empezar a soltarse.

# Manifestaciones Comunes de la Ansiedad

## **Pensamientos Repetitivos**

Pensamientos anticipatorios constantes sobre el futuro

## **Urgencia Constante**

Sensación permanente de que algo urgente debe hacerse

## **Síntomas Físicos**

Palpitaciones, tensión muscular, opresión en el pecho

## **Dificultad para Descansar**

Problemas para dormir o descansar profundamente

## **Pérdida de Control**

Sensación de que las cosas se escapan de las manos

**La ansiedad no significa que algo esté mal contigo. Significa que algo dentro de ti necesita seguridad.**

# Ansiedad y control

Muchas personas con ansiedad intentan controlar todo: pensamientos, emociones, situaciones, personas.

El control suele ser una respuesta aprendida frente a contextos donde no hubo seguridad suficiente.

El problema es que el control mantiene al sistema nervioso en alerta constante.

Aprender a regular no es perder el control, es recuperar la sensación de seguridad interna.

La ansiedad no es tu enemiga.

Es una señal de que tu sistema nervioso ha estado demasiado tiempo sosteniendo alerta.

En el siguiente bloque exploraremos la depresión, un estado que muchas veces aparece cuando el cuerpo ya no puede seguir en hiperactivación y necesita apagarse para sobrevivir.



## Bloque 4

# DEPRESIÓN

### **Depresión: cuando el sistema se apaga para sobrevivir**

La depresión no aparece porque una persona sea débil o no quiera avanzar.

La depresión suele aparecer cuando el sistema nervioso ha estado demasiado tiempo en alerta, sosteniendo exigencias, pérdidas o dolor sin espacios reales de reparación.

Cuando el cuerpo ya no puede seguir en hiperactivación, entra en un estado de apagamiento como forma de protección.

Apagarse no es rendirse. Es sobrevivir cuando no hay más recursos disponibles.

# Lo que la depresión NO es

La depresión no es pereza.

No es falta de gratitud.

No es falta de amor propio.

No es una actitud negativa.

Estas ideas solo aumentan la culpa y el aislamiento de quien la vive.

La depresión es un estado neuroemocional que necesita comprensión, no juicio.

# Cómo se vive la depresión desde dentro

Muchas personas con depresión no siempre se sienten tristes.

Con frecuencia, lo que aparece es:

- Sensación de vacío o desconexión
- Falta de energía vital
- Lentitud corporal y mental
- Dificultad para iniciar el día
- Sensación de estar lejos de uno mismo

Este estado no es elección. Es una respuesta del cuerpo al agotamiento profundo.

# Señales Emocionales y Corporales Frecuentes



## Cansancio Profundo

Fatiga que no mejora con descanso



## Sin Esperanza

Dificultad para sentir entusiasmo



## Vacío Emocional

Sensación de desconexión interna



## Lentitud

Lentitud mental o corporal



## Pérdida de Interés

Falta de placer en actividades antes disfrutadas

# Culpa silenciosa y autoexigencia

Uno de los aspectos más dolorosos de la depresión es la culpa.

Culpa por no rendir. Culpa por no responder como antes. Culpa por sentir que se decepciona a otros.

Esta culpa suele intensificar el apagamiento y reforzar el aislamiento.

Comprender la depresión como un proceso del sistema nervioso ayuda a aliviar esta carga interna.

# Depresión funcional: cuando nadie lo nota

Muchas personas continúan trabajando, cumpliendo responsabilidades y sosteniendo vínculos mientras viven una depresión silenciosa.

Por fuera parecen estables. Por dentro están agotadas.

La depresión funcional suele pasar desapercibida, incluso para quien la vive, hasta que el cuerpo ya no puede sostener más.

# Ansiedad y depresión: dos respuestas del mismo sistema

## **La ansiedad y la depresión no son opuestas.**

Ambas son respuestas del sistema nervioso ante la falta de seguridad.

- La ansiedad aparece cuando el cuerpo intenta anticiparse al peligro.
- La depresión aparece cuando el cuerpo se retira para conservar energía.

Muchas personas alternan entre ambos estados dependiendo de las circunstancias y del nivel de regulación interna.

## **La depresión no define quién eres.**

Es una señal de que algo dentro de ti ha estado sosteniendo demasiado por demasiado tiempo.

En el siguiente bloque profundizaremos en el trauma, una de las raíces más profundas de la ansiedad y la depresión, y en cómo el cuerpo guarda memorias que aún buscan ser integradas.

## Bloque 5

# TRAUMA

### **Qué es trauma realmente**

El trauma no es lo que ocurrió.

El trauma es lo que quedó atrapado en el cuerpo cuando no hubo suficiente seguridad, apoyo o recursos para procesar lo vivido.

Dos personas pueden atravesar un mismo evento y solo una desarrollar trauma. La diferencia no está en el hecho, sino en cómo el sistema nervioso pudo o no integrarlo.



# Trauma grande y trauma pequeño

## **No todo trauma viene de eventos extremos.**

Existe el trauma de impacto (accidentes, abusos, pérdidas) y el trauma relacional (abandono emocional, humillación, invalidación, falta de contención).

Ambos dejan huellas profundas en la forma en que una persona se percibe a sí misma y al mundo.

# El cuerpo recuerda lo que la mente olvida

El cerebro puede olvidar una experiencia, pero el cuerpo la sigue registrando.

Esto explica por qué ciertas situaciones, olores, tonos de voz o miradas activan reacciones intensas sin que sepamos por qué. No es exageración. Es memoria corporal.

El cuerpo guarda memoria incluso cuando la mente intenta olvidar. Por eso, muchas reacciones actuales no tienen que ver con el presente, sino con heridas no integradas del pasado.

# El Trauma Puede Estar Asociado a:

## **Violencia**

Física, emocional o sexual

## **Abandono**

Negligencia emocional

## **Pérdidas**

Pérdidas significativas

## **Humillaciones**

Humillaciones constantes

## **Inseguridad**

Infancias sin seguridad emocional

# Respuestas traumáticas

Ante una amenaza, el sistema nervioso activa cuatro respuestas básicas:

- Lucha
- Huida
- Congelamiento
- Colapso

Cuando ninguna es posible, el cuerpo entra en desconexión.

Muchas dificultades emocionales nacen de estas respuestas que quedaron activas en el tiempo.

# Trauma y repetición de patrones

El trauma no resuelto tiende a repetirse.

No porque la persona lo quiera, sino porque el sistema nervioso busca inconscientemente lo familiar, incluso cuando lo familiar es doloroso.

Por eso muchas personas repiten relaciones, conflictos o fracasos que racionalmente desean evitar.

# Hipervigilancia y desconexión

Algunas personas viven en alerta constante. Otras viven desconectadas de sus emociones.

Ambas son expresiones del trauma.

La hipervigilancia protege del peligro. La desconexión protege del dolor.

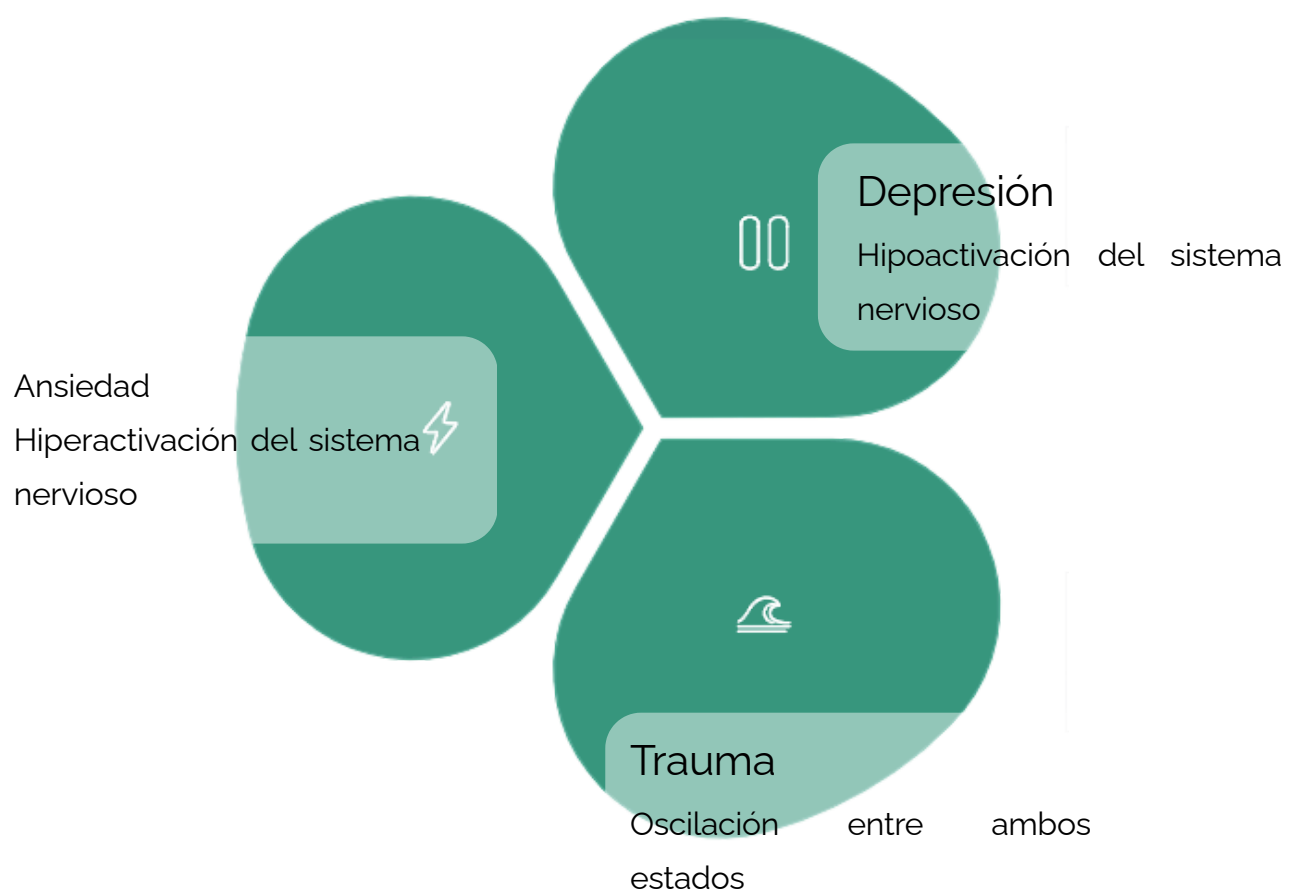
# Trauma no es debilidad

El trauma es una respuesta biológica a una experiencia abrumadora.

Tu cuerpo hizo lo mejor que pudo con los recursos que tenía.

No hay nada defectuoso en ti por haber desarrollado estas respuestas.

# Cómo Se Relacionan Ansiedad, Depresión y Trauma



**Comprender esta relación ayuda a dejar de juzgarte y a empezar a leer tus síntomas como mensajes, no como fallas.**



# Por qué hablar no siempre es suficiente

Hablar ayuda, pero el trauma vive principalmente en el cuerpo. Por eso muchos procesos requieren trabajo con respiración, regulación, sensaciones y presencia.

Cuando el cuerpo se siente seguro, la historia puede reorganizarse.

# El camino de integración

Sanar el trauma no es borrar el pasado.

Es permitir que el cuerpo deje de vivirlo como si aún estuviera ocurriendo.

Es recuperar la capacidad de estar en el presente con mayor calma y elección.

Comprender el trauma es un acto de compasión profunda.

En el siguiente bloque exploraremos cómo la regulación del sistema nervioso y el trabajo somático permiten que ansiedad, depresión y trauma comiencen a transformarse desde la raíz.

## Bloque 6

# REGULACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO

### **Por qué la regulación es la base de toda sanación**

Ningún proceso terapéutico profundo puede ocurrir en un sistema nervioso que se siente en peligro.

Cuando el cuerpo percibe amenaza, el cerebro prioriza la supervivencia y desactiva las funciones de reflexión, integración y aprendizaje.

Regular no es calmarse a la fuerza. Es crear seguridad interna.

# Qué significa regular el sistema nervioso

Regular es ayudar al cuerpo a salir del modo supervivencia y volver al modo presencia.

Es permitir que respiración, ritmo cardíaco, atención y emociones vuelvan a un rango saludable.

No es suprimir emociones. Es permitir que pasen sin desbordar.

# Ventana de tolerancia

Cada persona tiene un rango interno donde puede sentir sin perder el control.

Fuera de esa ventana aparece la ansiedad, el pánico, el colapso o la desconexión.

El trabajo terapéutico busca ampliar esta ventana para que la vida pueda sentirse más manejable.

# Por qué el cuerpo debe sentirse seguro primero

La seguridad no es una idea. Es una sensación física.

Sin ella, el cerebro no puede procesar recuerdos, ni modificar creencias, ni integrar experiencias.

Por eso muchos intentos de "pensar positivo" fracasan.

Desde la neurociencia se sabe que cuando el sistema nervioso está en estado de amenaza o supervivencia, el cerebro prioriza funciones básicas de protección.

# Regulación y neuroplasticidad

Cuando el cuerpo entra en estados de calma segura, el cerebro activa la capacidad de crear nuevas conexiones.

Esto se llama neuroplasticidad.

Es el fundamento biológico del cambio emocional y de la sanación.

# Respiración como puerta de entrada

La respiración es uno de los pocos sistemas que conecta mente y cuerpo.

Respiraciones lentas y profundas activan el nervio vago, señalando al cerebro que no hay peligro.

Esto reduce cortisol y permite claridad.



# Sensaciones corporales

Aprender a sentir el cuerpo de forma segura es una parte esencial del trabajo somático.

No se trata de analizar, sino de notar.

Esto devuelve presencia y reduce la disociación.

# Movimiento consciente

El cuerpo necesita completar respuestas que quedaron bloqueadas durante experiencias traumáticas.

Movimiento suave, estiramientos, balanceo y descarga ayudan a liberar energía retenida.

# Ritmo y coherencia

El sistema nervioso se regula con ritmo: respiración, voz, música, contacto.

La coherencia entre corazón y respiración genera estabilidad emocional.

Sin regulación, no hay claridad, no hay visión de futuro y no hay integración emocional. La regulación es la base de cualquier proceso terapéutico profundo.

# Regulación antes que interpretación

No se puede trabajar un recuerdo traumático si el cuerpo está activado.

Primero se regula. Luego se procesa.  
Este orden cambia todo.

Comprender es el primer paso.  
Regular y transformar es el  
siguiente.

Has llegado hasta aquí porque una parte profunda de ti quiere entender por qué siente lo que siente.

Ahora sabes que:

- La ansiedad no es debilidad, es un sistema en alerta.
- La depresión no es falta de voluntad, es un cuerpo agotado.
- El trauma no es el pasado, es el presente que aún vive en el cuerpo.

Y también sabes algo esencial:

**Sin regulación del sistema nervioso, no hay integración emocional.**

# Comprender es el primer paso

Sentir seguro tu cuerpo es el siguiente.

Has recorrido un camino profundo en este libro.

Ahora sabes que lo que llamamos ansiedad, depresión o trauma no son fallas de tu personalidad, sino respuestas de tu sistema nervioso a experiencias que superaron sus recursos.

Has entendido:

- Por qué tu mente se acelera
- Por qué tu energía se apaga
- Por qué repites patrones
- Y por qué no siempre puedes “pensar diferente” para sentirte mejor

Eso ya es sanación.

Pero hay algo aún más importante:

El cuerpo no se sana con información.

Se sana con experiencias de seguridad.

Comprender es el primer paso.  
Regular y transformar es el  
siguiente.

Este e-book te dio lo que muchas personas nunca reciben:  
una explicación clara, humana y neurobiológica de lo que ocurre  
dentro de ti.

Pero la comprensión, por sí sola, no libera al cuerpo.

La sanación real ocurre cuando el sistema nervioso aprende  
nuevas experiencias de seguridad, presencia y coherencia.

**Por eso existe el segundo libro.**

# El siguiente paso

## **e-book 2 — Herramientas Somáticas y Constelaciones**

no es teoría.

Es práctica.

### **Ahí encontrarás:**

- Ejercicios somáticos para ansiedad, depresión y trauma
- Técnicas de regulación paso a paso
- Respiración terapéutica
- Movimiento consciente
- Trabajo con el cuerpo para liberar memorias emocionales
- Y dinámicas de constelaciones para comprender y sanar patrones relacionales y ancestrales.

Este primer e-book abrió la conciencia.

El segundo crea el cambio.



## El siguiente paso

No necesitas hacerlo solo.

No necesitas forzarte a estar bien.

No necesitas entender más para sanar mejor.

Necesitas sentirte seguro en tu cuerpo.

Cuando estés listo para llevar este proceso del entendimiento a la experiencia,

el e-book 2 te estará esperando.

**Gracias por darte el permiso de mirarte con honestidad y compasión.**

**Este camino no es fácil, pero es profundamente valiente.**