

ENCUENTROS DEL ALMA



Sanar la herida de no
sentirte suficiente

Un espacio para recordar que eres
más de lo que crees.

Una guía para reconectar contigo y
comenzar a sanar desde el amor.

Karla Schlebach





Karla Schlebach
Psicoterapeuta Humanista

Hay heridas que no se ven, pero
duelen cada día.

Esta guía es un recordatorio de
que no estás sola y que tu historia
merece ser vista, comprendida y
transformada con compasión.

Gracias por darte este espacio.
Aquí comienzas un viaje de
regreso a ti.

Karla Schlebach

Psicoterapeuta Humanista –
Acompañante en procesos
femeninos ✨

¿QUÉ ES ESTA HERIDA?

“No soy suficiente...”

“Algo me falta...”

“No me siento capaz, no me lo merezco...”

Esta herida no siempre se ve, pero se **siente en lo profundo.**

Es la sensación constante de no ser suficiente, de tener que hacer más, dar más, ser más... para sentirte digna de amor, atención, éxito o pertenencia.

No es flojera. No es drama.

Es una herida emocional real...
y puede comenzar a sanar 💜.

¿DE DÓNDE NACE?

La herida de no sentirte suficiente suele originarse en:

- ★ Infancia con exigencia emocional o poco reconocimiento.
- ★ Comparaciones constantes.
- ★ Falta de validación o presencia afectiva.
- ★ Experiencias de rechazo o abandono.
- ★ Mensajes de “nunca es suficiente” desde la familia, la escuela o la sociedad.
- ★ Presiones culturales sobre ser mujer: perfecta, productiva, delgada, espiritual...

Cuando no recibimos amor incondicional, aprendemos a ganarlo.



Karla Schlebach
Psicoterapeuta Humanista

¿DÓNDE NACIÓ MI HERIDA?

★ ¿Qué momentos o frases de mi infancia sembraron la idea de que no soy suficiente?

★ ¿Qué mensajes escuché en casa, en la escuela o en mis relaciones?

★ ¿Qué parte de mí aprendió a ganarse el amor y la aprobación?

Escríbelas:

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

Esta herida puede reflejarse así:

- ★ Autosabotaje constante.
- ★ Relaciones de dependencia o búsqueda de aprobación.
- ★ Dificultad para disfrutar tus logros.
- ★ Sentirte insuficiente en tu cuerpo, tus decisiones o tu voz.
 - ★ Miedo a equivocarte.
- ★ Perfeccionismo extremo.
- ★ Culpa por poner límites.

A veces, la herida se disfraza de autoexigencia. Pero detrás... hay dolor.

¿CÓMO SE MANIFIESTA HOY EN MÍ?

Checklist de señales:

- ☐ Me cuesta disfrutar mis logros
- ☐ Me comparo constantemente
- ☐ Me cuesta poner límites
- ☐ Siento que nunca es suficiente lo que hago
- ☐ Busco validación afuera
- ☐ Soy muy dura conmigo misma

Agrega alguna otra si lo consideras necesario:

¿CÓMO EMPEZAR A SANAR?

💖 **Reconoce que esta herida no es tu culpa.**

Y aquí aclaro, no para culpar a alguien más, solamente para darte cuenta que no eres culpable por sentirte así, viene de algo que te sucedió y al mirarlo, comienzas tu camino de sanación.

🧠 **Identifica tus voces internas: ¿qué situaciones o personas contribuyeron para sentirte así?**

¿Quién decía cosas para minimizar?
Esto también ayudará a reconcer de dónde viene la herida, NO para culpar, solo para entender.

¿CÓMO EMPEZAR A SANAR?

 Haz pausas conscientes y obsérvate sin juicio.

 Crea rituales de reconexión contigo.

 Rodéate de espacios donde seas vista sin condiciones.

 Busca acompañamiento terapéutico si lo necesitas.

 Agradece cada avance, por pequeño que parezca.

**Sanar es un proceso.
Y cada paso que das hacia ti, cuenta ✨**

PRACTICA AMOROSA DE RECONEXIÓN

Pequeño ritual sugerido:

1. Elige un espacio tranquilo.
2. Coloca una velita o algo que represente tu esencia.
3. Escribe: “Hoy reconozco que he hecho lo mejor que puedo con lo que tengo y soy suficiente tal y como soy.”
4. Respira profundo 3 veces, con la mano sobre el corazón.



FRASES PARA TU ESPEJO

💬 “No tengo que demostrar nada.
Ya soy valiosa.”

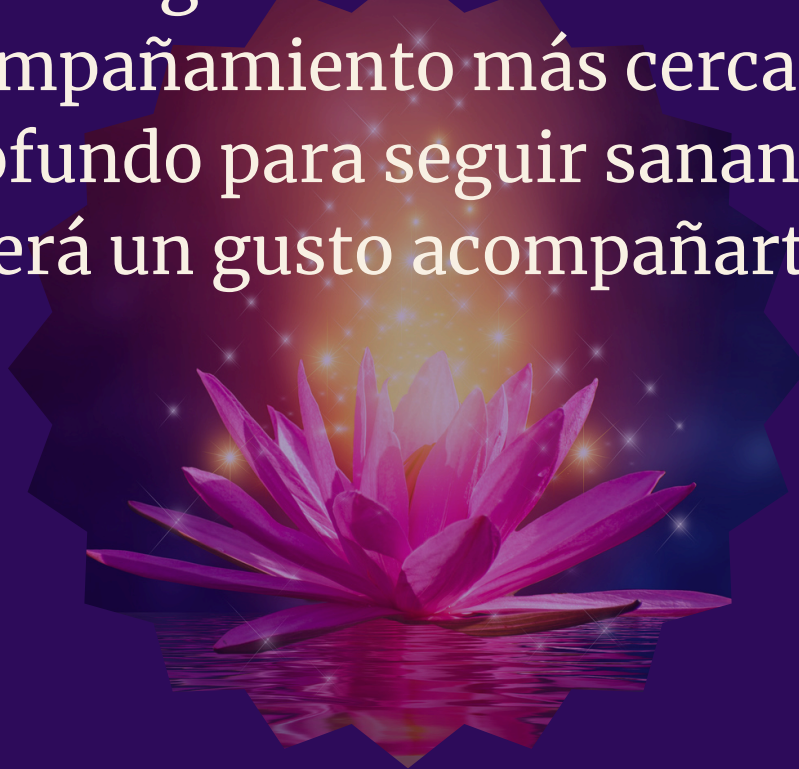
💬 “Mi proceso es sagrado, y cada paso
cuenta.”

💬 “Hoy elijo tratarme como trataría a
alguien que amo.”



Que esta guía sea un primer paso
de regreso a ti.

Y si en algún momento deseas un
acompañamiento más cercano y
profundo para seguir sanando,
será un gusto acompañarte.



Agenda tu sesión

Explora mis espacios