

# Soberanía Emocional

*El arte de recuperar tu lugar en el mundo*

---

## **Bienvenida a este espacio de pausa, escucha y transformación.**

Si este documento ha llegado a tus manos, es porque has escuchado una brújula interna muy sabia. Has decidido detener la inercia del día a día, postergar por un momento las demandas del entorno y reservar un lugar exclusivo para ti en nuestro próximo encuentro presencial.

A lo largo de 33 años de práctica clínica, he observado de manera constante que el agotamiento profundo que experimentamos las mujeres no se debe a una falta de capacidad o de fuerza. Al contrario, nos cansamos porque sentimos que sostenemos demasiado. Nos desgastamos cuando nuestro propio deseo y nuestras necesidades quedan sepultadas bajo un sinfín de mandatos silenciosos: el deber de estar siempre disponibles, la ilusión de poder con todo solas, o el temor a que establecer un límite sea interpretado como un acto de desamor o egoísmo.

**Nuestra premisa fundamental:** Poner un límite no es levantar un muro hostil para separarte del mundo. Poner un límite es, en su dimensión más profunda, un puente que te permite volver a ocupar tu lugar. Es el acto de amor definitivo hacia la persona que vas a ser cuando finalmente dejes de pedir permiso para existir en plenitud.

## **Preparando el terreno interno**

Para aprovechar al máximo nuestro taller presencial en un entorno íntimo y protegido, te propongo iniciar un proceso suave de sintonía. No necesitas llegar con respuestas perfectas ni con la teoría aprendida; el viaje comienza simplemente observando dónde te encuentras hoy.

Te invito a buscar un momento de tranquilidad, servirme un té o café, y responder de manera intuitiva las siguientes preguntas introductorias. Nadie leerá esto a menos que tú decidas compartirlo. Es una conversación privada contigo misma.

### REFLEXIÓN INICIAL 1: EL PULSO DEL CANSANCIO

Cuando te detienes y observas tu semana, ¿en qué áreas o relaciones específicas sientes que estás entregando más energía de la que tienes disponible? ¿Dónde se localiza corporalmente ese cansancio?

---

---

---

### REFLEXIÓN INICIAL 2: EL COSTO DE LA DISPONIBILIDAD

¿Cuál es el temor o la culpa más recurrente que aparece en tu mente cuando piensas en decir la palabra "No" o en priorizar una necesidad estrictamente tuya?

---

---

---

## Aspectos prácticos para nuestro encuentro

Nuestro taller se desarrollará en un ambiente cálido, seguro y de absoluta confidencialidad en mi hogar. Para resguardar la profundidad del trabajo clínico y el cuidado mutuo, nos reuniremos en un grupo estrictamente limitado de 6 mujeres.

- **Materiales:** No es necesario que traigas cuadernos ni lápices; yo te proporcionaré una bitácora física de trabajo diseñada especialmente para plasmar tus procesos durante las 4 semanas.
- **Disposición:** Te sugiero asistir con ropa cómoda que te permita respirar y estar a gusto. Ven con la disposición de regalarte estas horas por y para ti.

Atesora estas preguntas y tus reflexiones. Serán la materia prima con la que comenzaremos a tejer tu propio mapa de soberanía. Nos vemos muy pronto en mi living para iniciar este recorrido de regreso a ti.