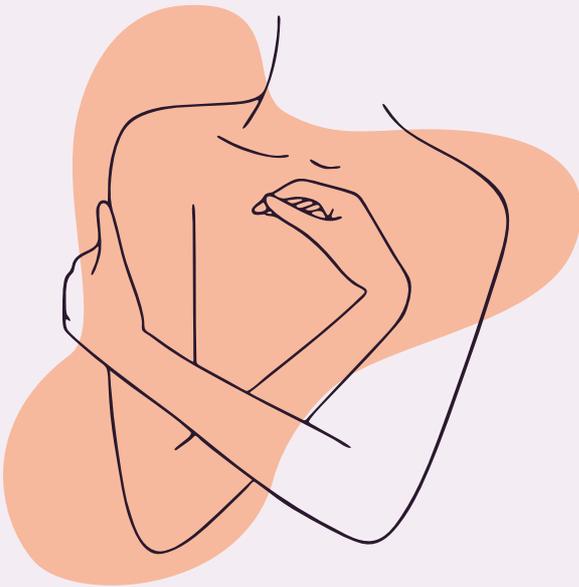
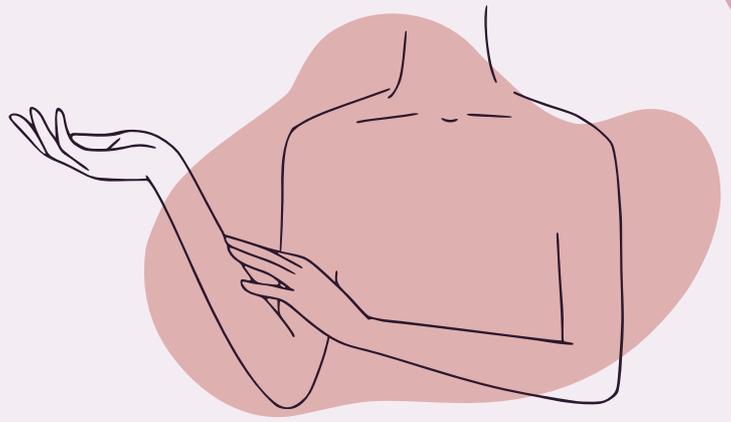
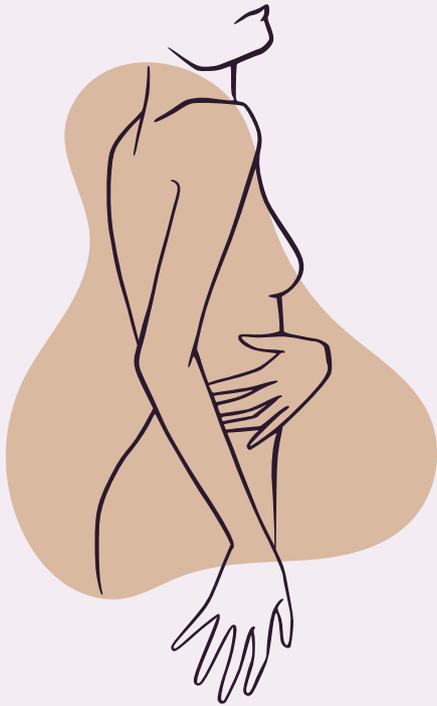


Hola, ¡soy tu cuerpo!

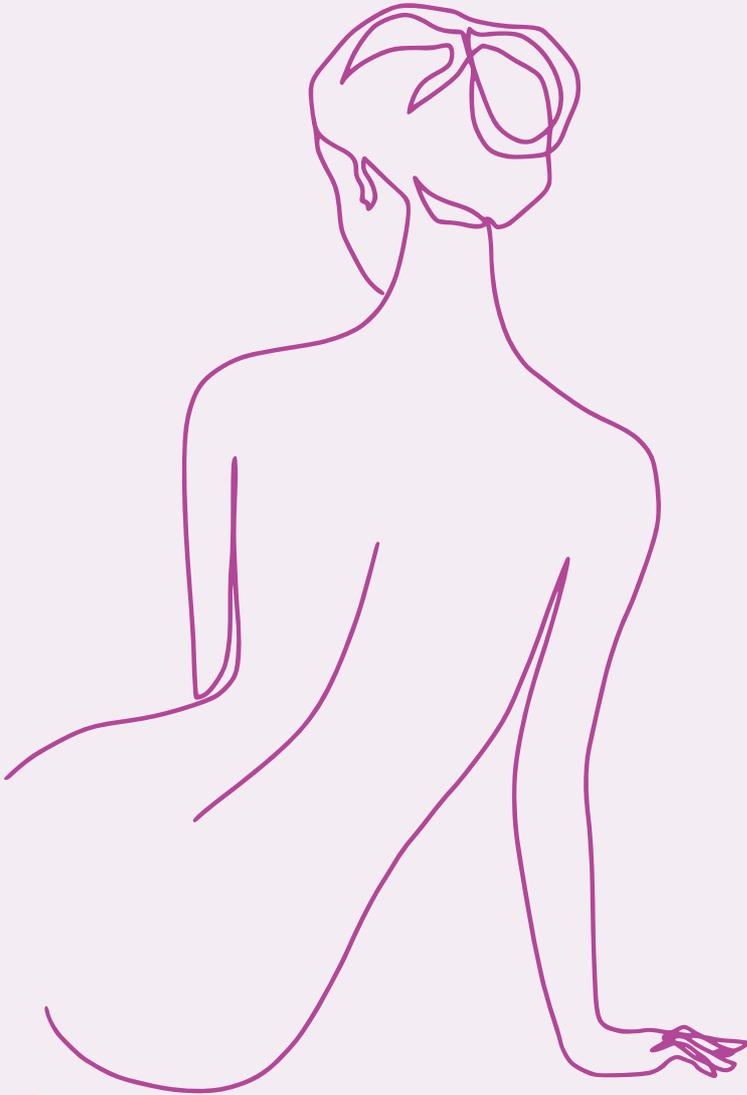


**¡Hola! Soy tu cuerpo,
encantado de conocerte.
Te acompaño desde que
naciste, y me encargo de
muchísimas cosas.**

**Te propongo un
ejercicio para que nos
conozcamos mejor.
Piensa en el día de hoy,
desde que te
levantaste.**

**¿Cuántas cosas has
podido hacer gracias a
mí?**

Escribe aquí tu respuesta





**¿Eras consciente de todo lo que hago
por ti cada día?**

¿Y del tiempo que llevo haciéndolo?

¿Te gusta lo que hago por ti?

¿Te gusta lo que sientes por mí?



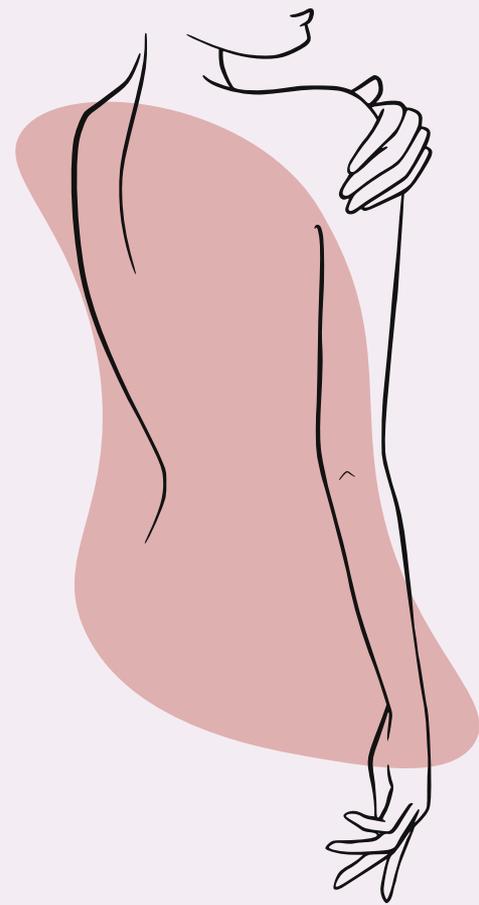
**¿CÓMO CREES QUE ME SIENTO
YO CONTIGO?**

**¿CREES QUE ME SIENTA BIEN
CÓMO ME TRATAS? ¿CÓMO ME
HABLAS?**



¿Alguna vez has pensado lo que necesito YO DE TI para poder funcionar?

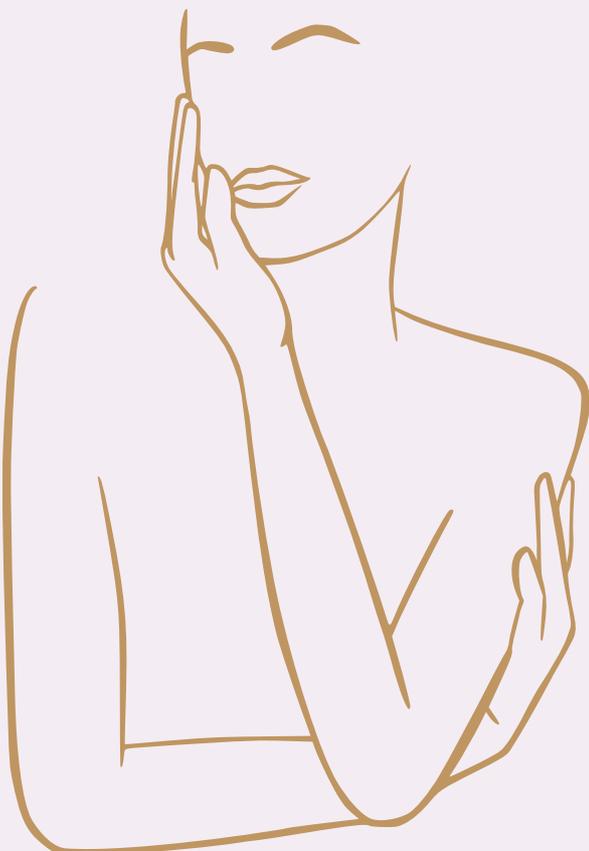
¿Sabes cómo cuidarme?



Te ayudo un poquito...

Sabes...

- ¿Qué cosas me divierten?
- ¿Qué cosas me relajan?
- ¿Qué cosas me ayudan a descansar?
- ¿Qué cosas me nutren?
- ¿Qué me resulta placentero?
- ¿Cómo protegerme si algo o alguien me está haciendo daño?
- ¿Cómo ayudarme a aprender cosas nuevas?
- ¿Dónde me gusta sentir amor?



**¿Cuándo ha sido
la última vez que
hemos tenido un
momento de
conexión juntos?**



**Te lo pongo
fácil, ¡te invito
a un plan
conmigo!**



**¡Ábreme en la
siguiente página!**



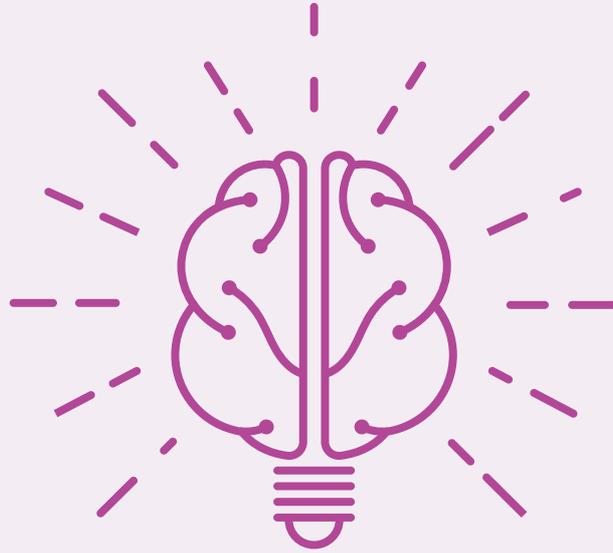
¿Qué te apetecería hacer juntos? Inspírate en las preguntas que te he hecho antes, y anota aquí lo que te venga a la cabeza

A sheet of lined paper with a torn top edge and hole punches on the left side. It contains eight horizontal lines for writing.

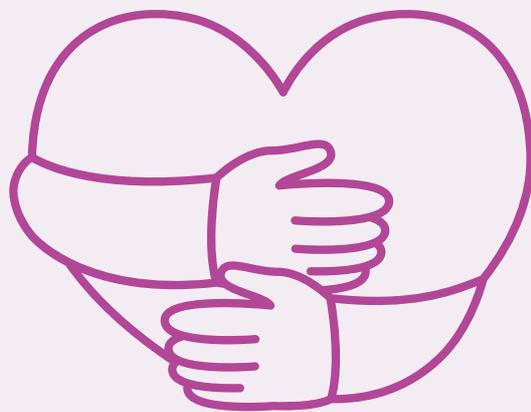
A sheet of lined paper with a torn top edge and hole punches on the left side. It contains eight horizontal lines for writing. A purple line drawing of a hand is positioned on the right side, with the index finger pointing towards the lines.

A sheet of lined paper with a torn top edge and hole punches on the left side. It contains eight horizontal lines for writing.

**Gracias por pensar un poquito
en mí**

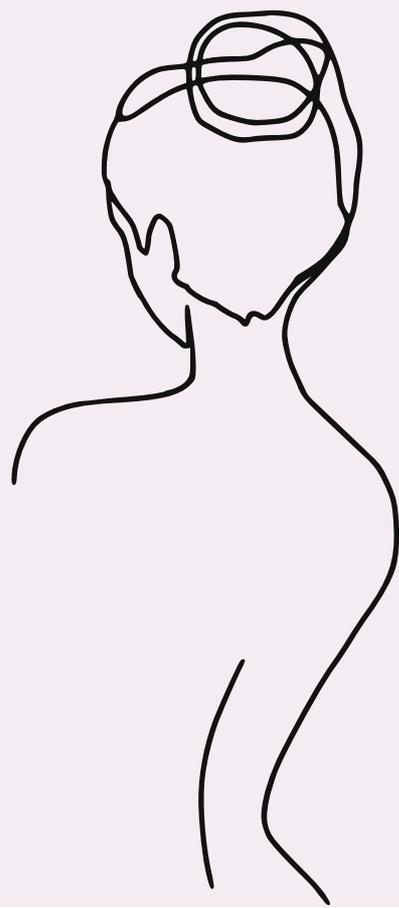


**Me hace feliz hacer contigo
todo lo que acabas de escribir**



**¡Otra cosa! ¿Sabes escucharme?
Aunque tengo voz, también me
comunico contigo de otras maneras.
Hay veces que estoy malito
(necesitaré cuidados médicos), y hay
veces que tus emociones te hablan a
través de mí.**

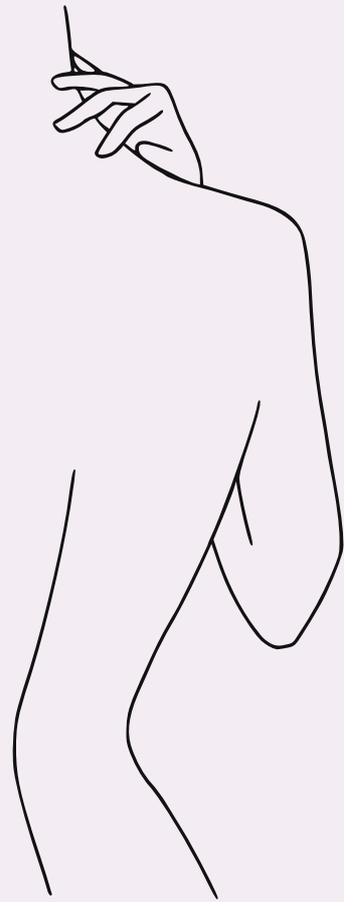
**¿Alguna vez has oído hablar
de la somatización?
Aquí hay mucha info
interesante y contrastada
sobre el tema:**



**Espero que esta conversación
te haya ayudado a tenerme
un poquito más en cuenta.**

**Cada día me pongo en
marcha para ti. Y por la
noche, cuando duermes, sigo
velando por ti.**

**Gracias a mí, muchas cosas
en tu día a día son posibles**



Cada cuerpo y su persona son un mundo.

Si te has quedado con ganas de más, o deseas profundizar en el conocimiento de tu cuerpo, puedes empezar un proceso terapéutico basado en el trabajo corporal y las emociones.



Recuerda que el propósito de este ebook es ayudarte, aún así no es equivalente a realizar terapia. Si sientes que necesitas ayuda personalizada no dudes en contactar con un especialista.



¡Nos vemos!


Diana Prior
PSICOLOGÍA