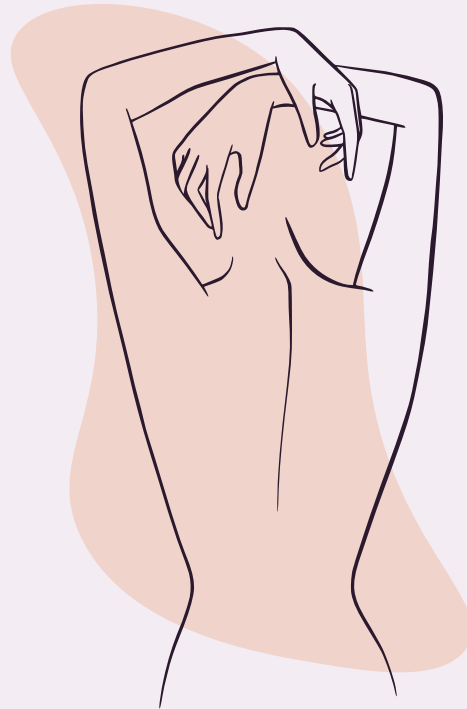
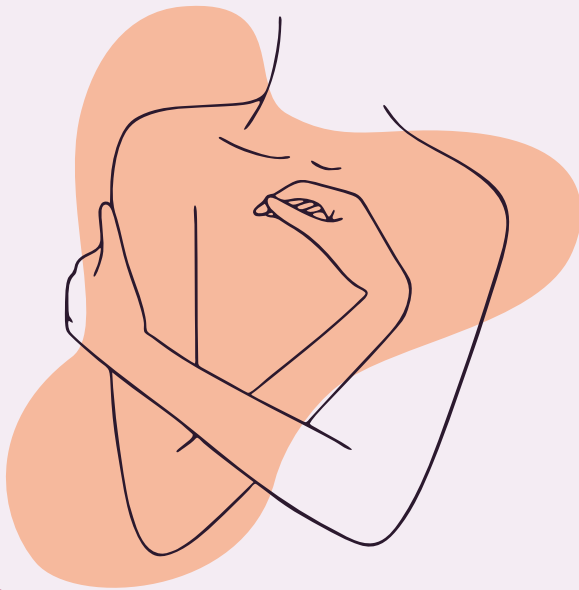
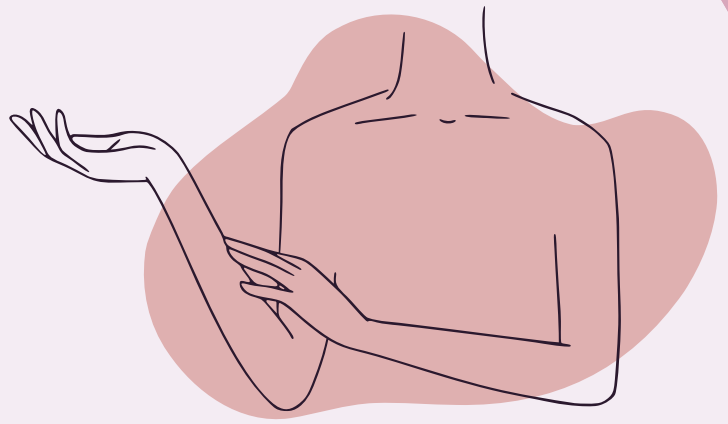
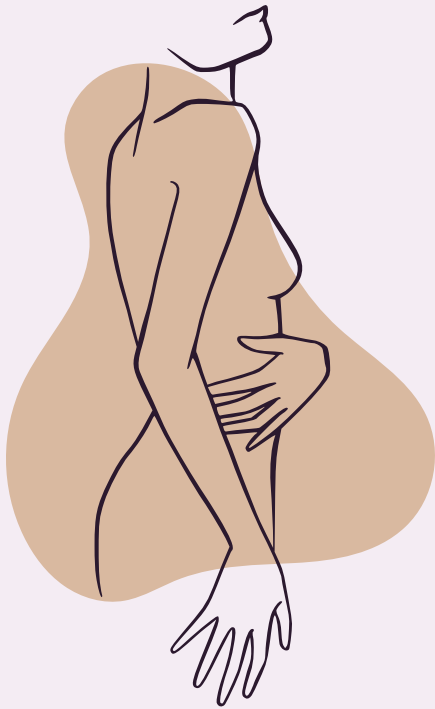


# Hola, ¡soy tu cuerpo!

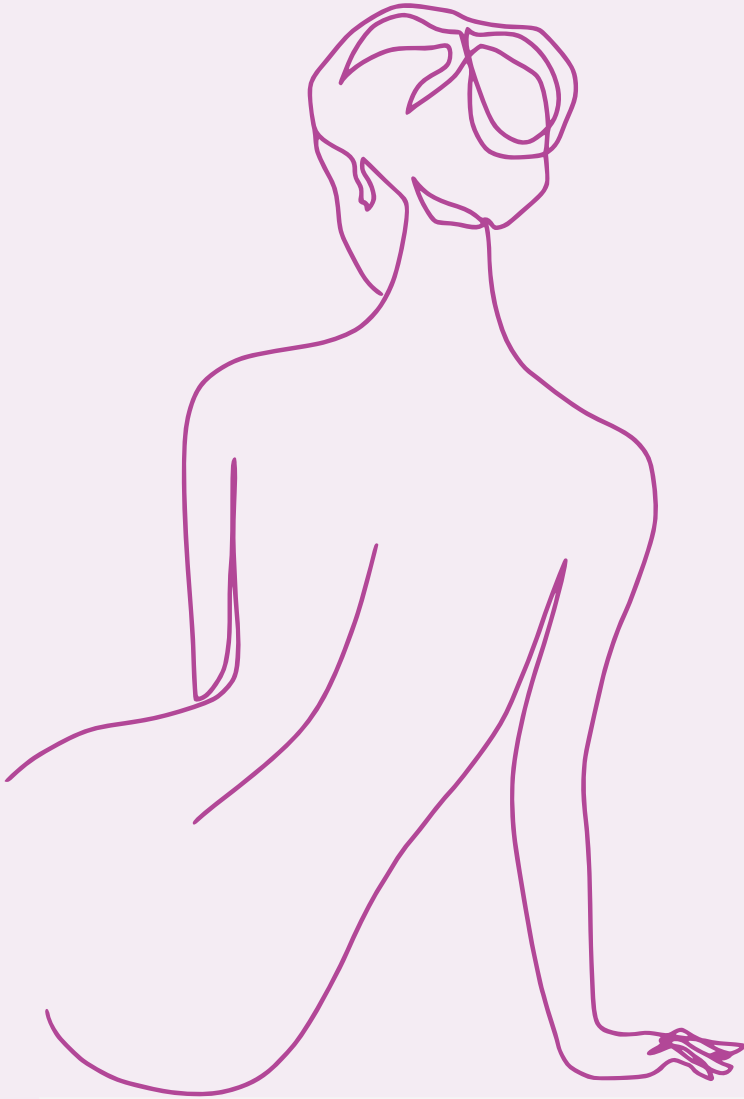


**¡Hola! Soy tu cuerpo,  
encantado de conocerte.  
Te acompaño desde que  
naciste, y me encargo de  
muchísimas cosas.**

**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?**



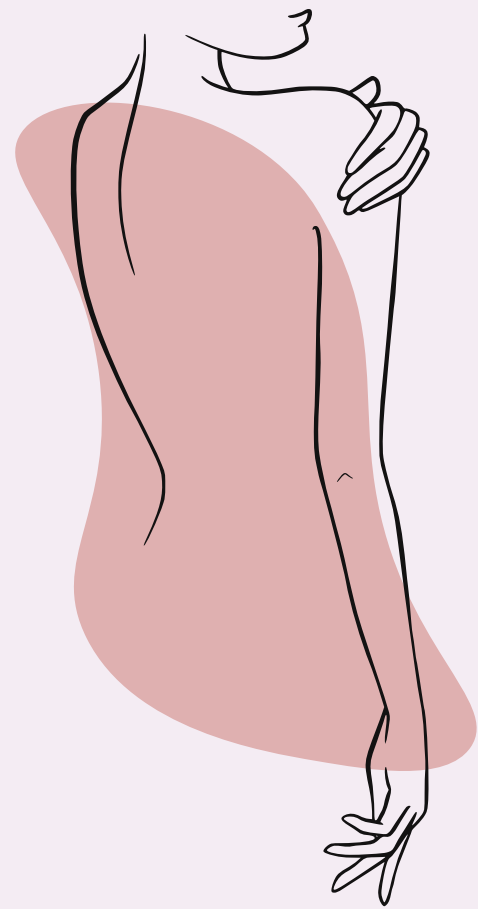
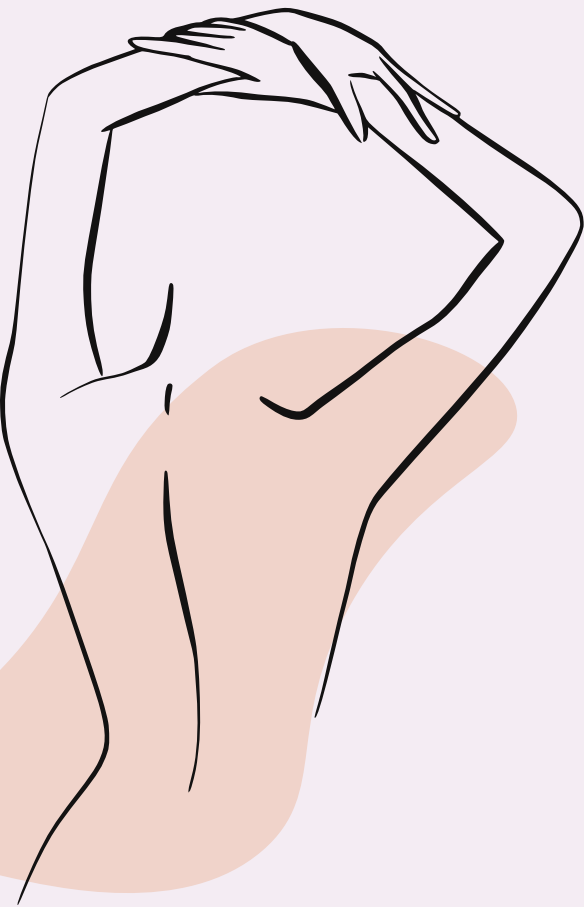
**¿CÓMO CREES QUE ME SIENTO  
YO CONTIGO?**

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



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

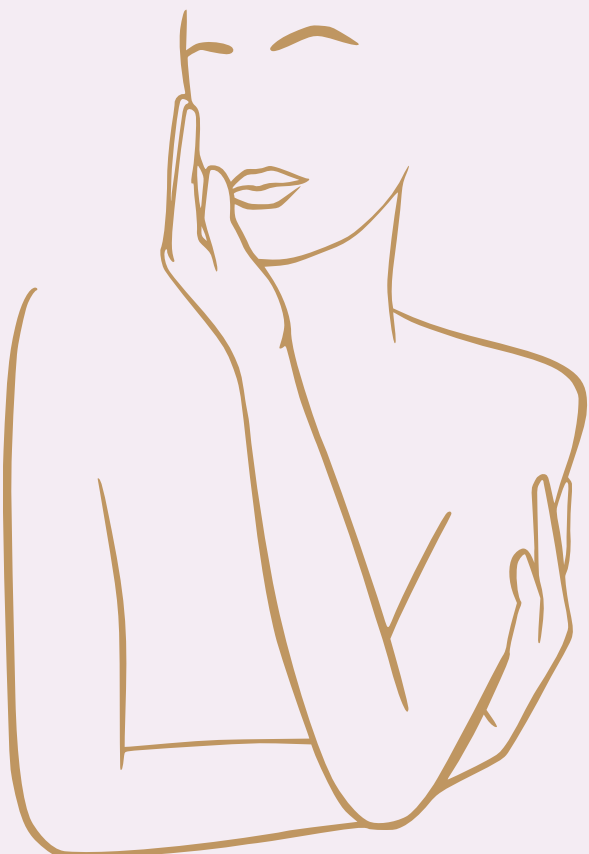
**¿Sabes cómo cuidarme?**



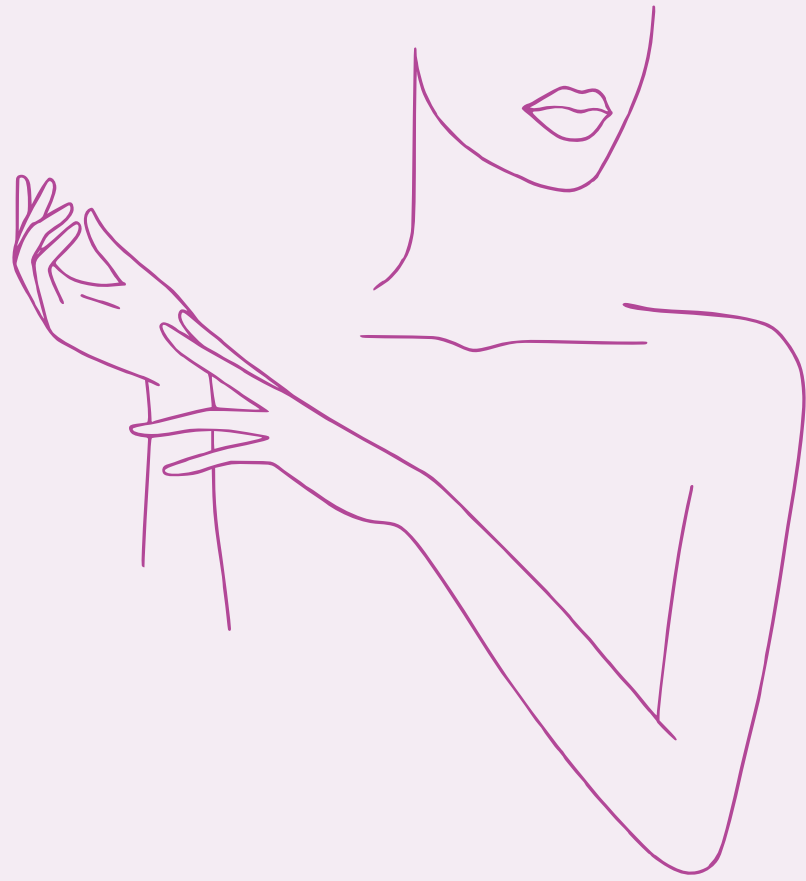
# Te ayudo un poquito...

## 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 holding a pen is positioned on the right side, with the pen tip pointing towards the lines.

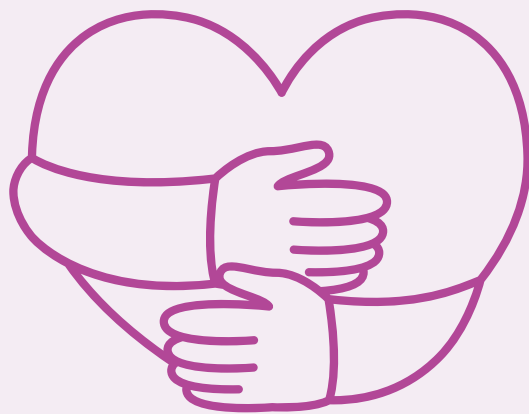
A sheet of lined paper with a torn top edge and hole punches on the left side. It contains eight horizontal lines for writing.



**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.**

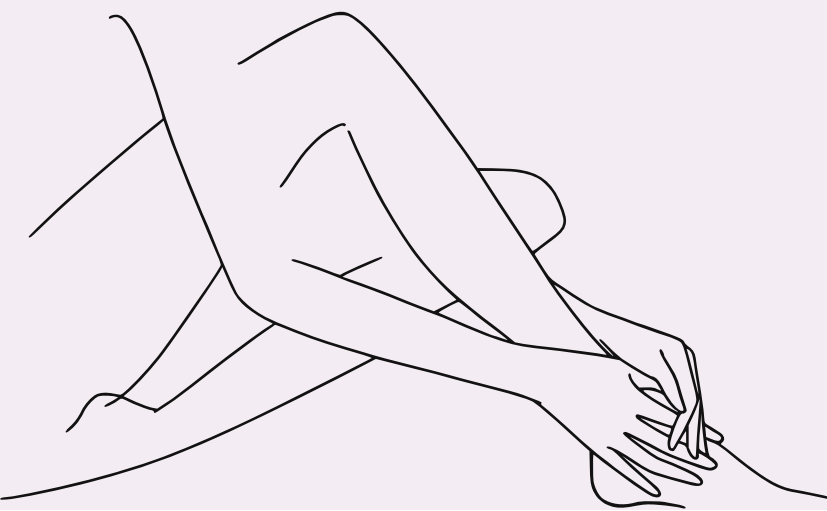
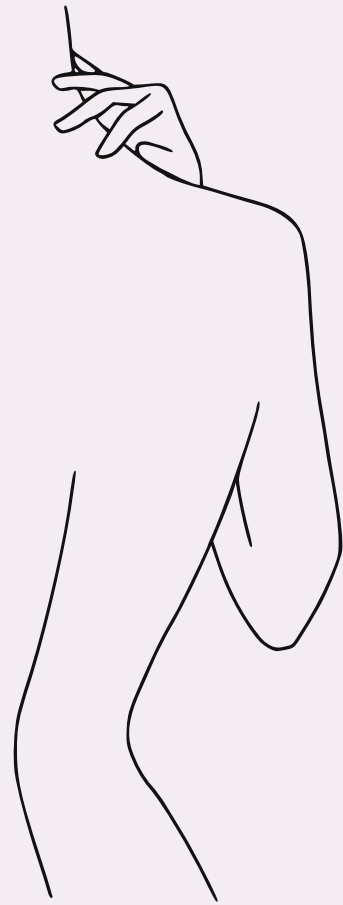
**¿Alguna vez has oído hablar  
de la somatización?  
Aquí hay mucha info  
interesante y contrastada  
sobre el tema:**



**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