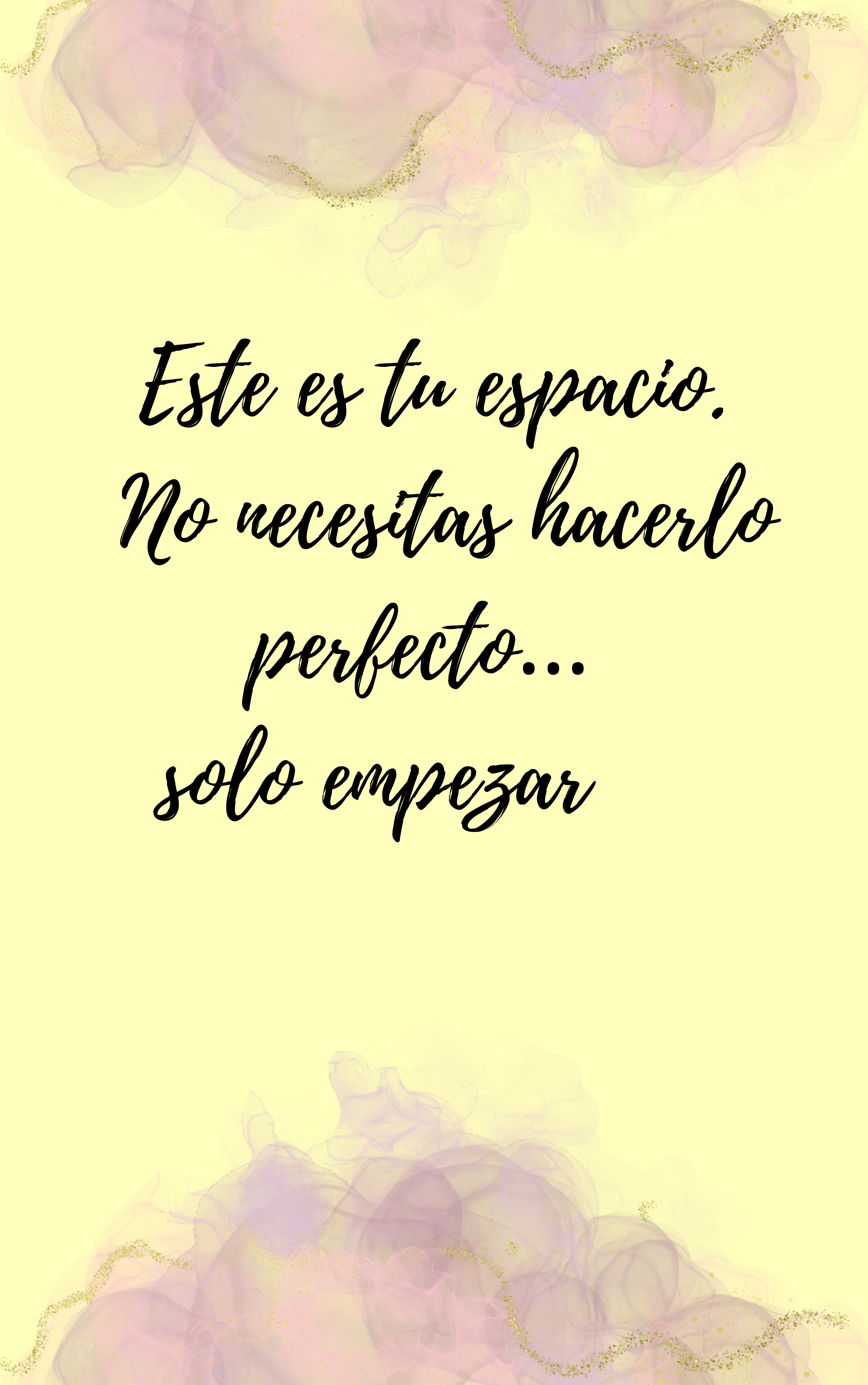


Volver a ti





*Este es tu espacio.
No necesitas hacerlo
perfecto...
solo empezar*

CARTA DE BIENVENIDA

Hola

Si este libro llegó a ti, quiero que sepas algo...
no es casualidad.

Tal vez has estado dando mucho de ti a los
demás,

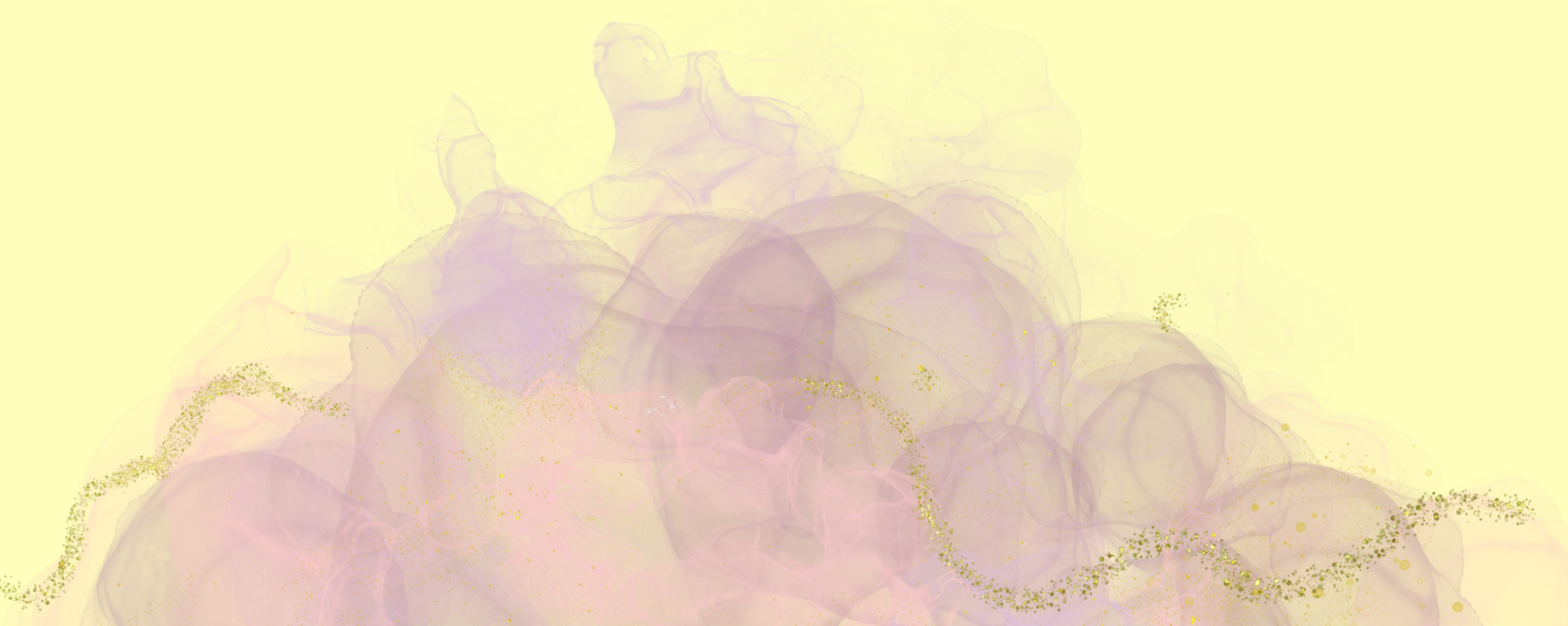
ocupándote de todo...
y dejándote para después.

Tal vez has sentido que necesitas un momento
para ti,
pero no sabes por dónde empezar.

Y está bien

Este espacio es para eso.

Para que puedas volver a ti, poco a poco...
sin presión, sin exigencias, sin perfección.



Aquí no necesitas tener todo
resuelto.

Solo necesitas darte permiso

Permiso para sentir

Permiso para parar

Permiso para escucharte

Este no es un libro para hacer todo
"bien"

es un espacio para empezar

Empezar también cuenta
(aunque no sea perfecto)

Gracias por estar aquí

Con cariño,

Lumina Mujeres

MI HISTORIA PERSONAL

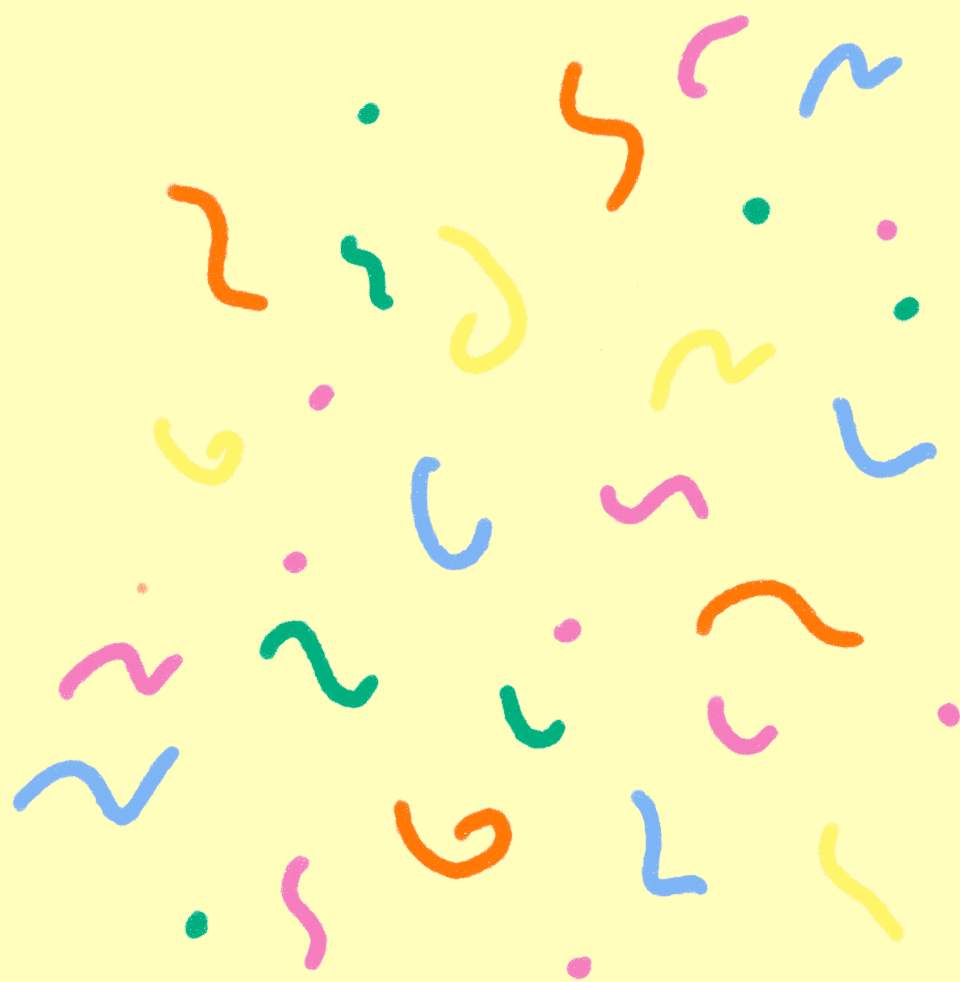
Durante mucho tiempo estuve enfocada en cumplir, en hacer, en responder a todo...

pero en algún momento me di cuenta de algo importante:

me estaba dejando a mí para después

Me di cuenta de que necesitaba parar, escucharme y volver a mí

aunque no supiera exactamente cómo hacerlo



No fue un cambio de un día para
otro

fue un proceso... lento, real,
imperfecto

Empezando con pequeños
momentos

pequeñas decisiones

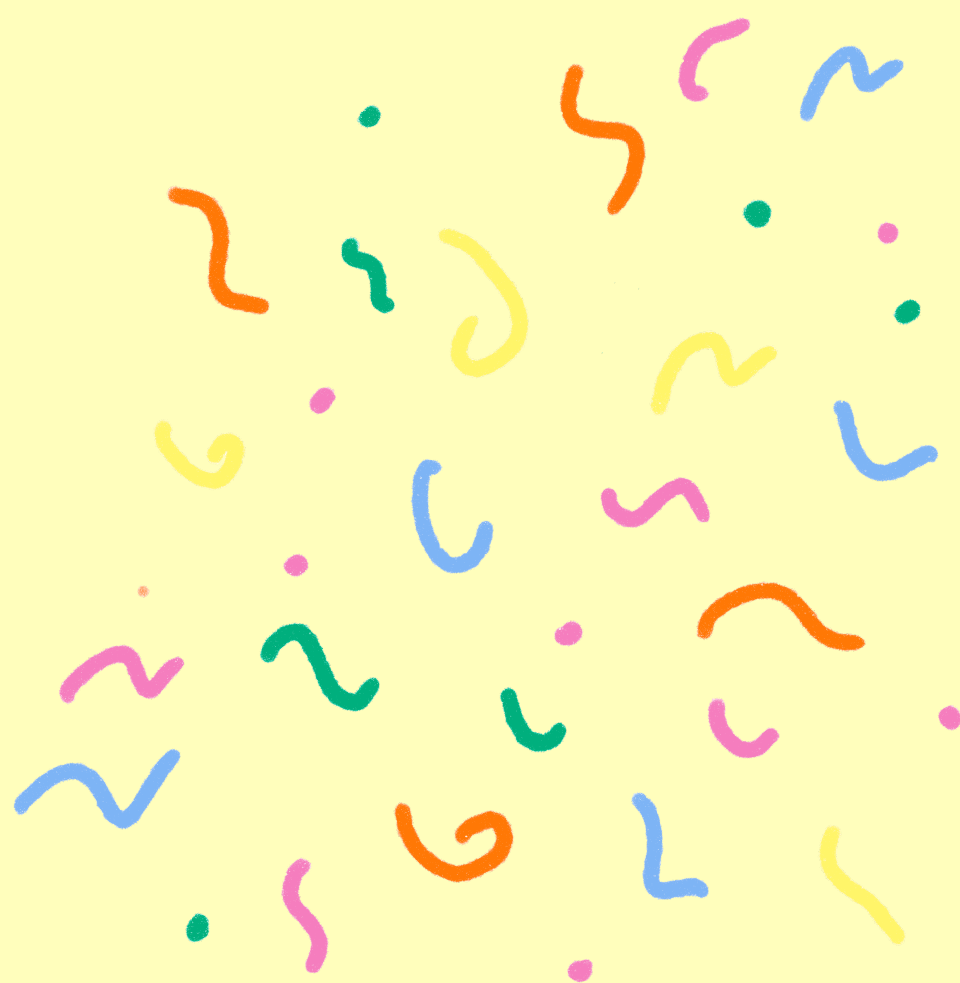
pequeños "sí" hacia mí misma

Y entendí algo que hoy quiero
compartir contigo:

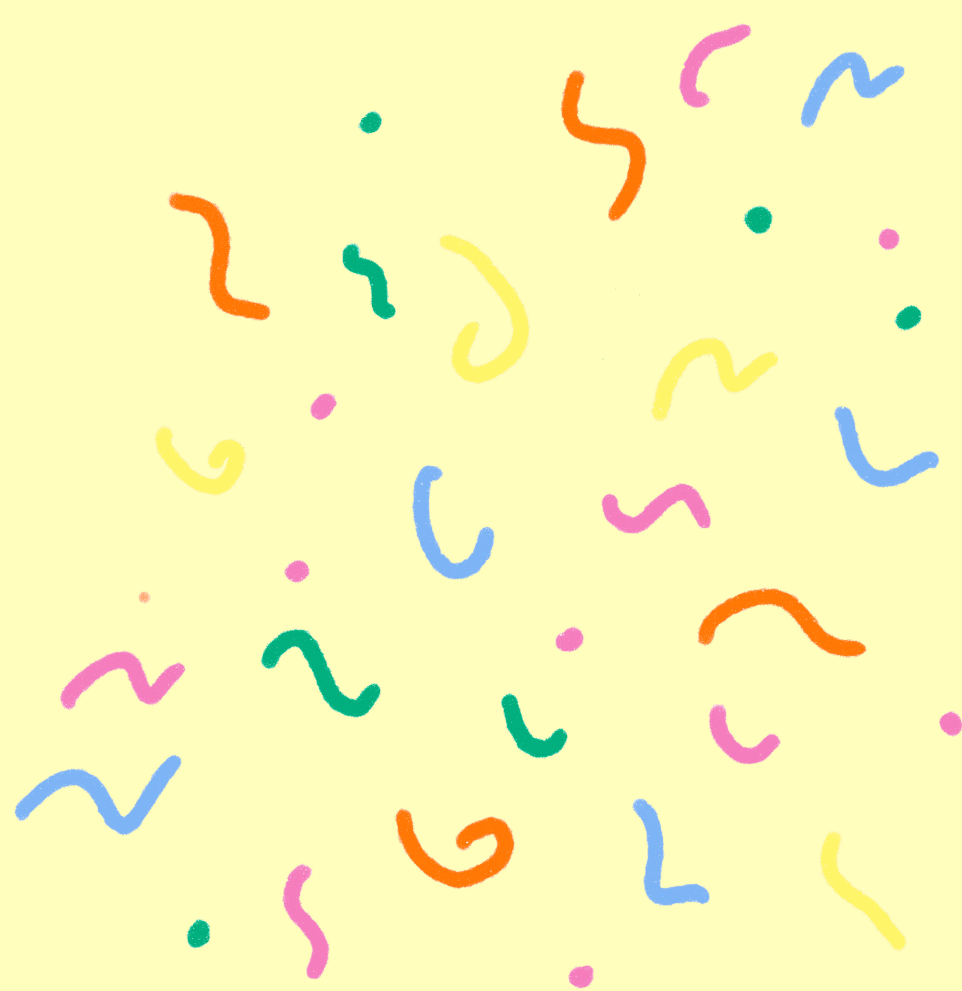
no necesitas tener todo claro
para empezar

no necesitas hacerlo perfecto

solo necesitas dar el primer paso



Este espacio nace desde ese lugar
desde la experiencia de volver a mí..
y el deseo de acompañar a otras mujeres a
hacer lo mismo



Volver a ti es recordar quién eres
más allá de todo lo que haces por los
demás

EJERCICIO

¿Cómo me siento hoy?

¿Qué necesito?

¿Qué estoy postergando?

Escucharte

Escucharte es darte el espacio
que muchas veces no te das

RUTINA SIMPLE

Mañana

Pausa

Noche

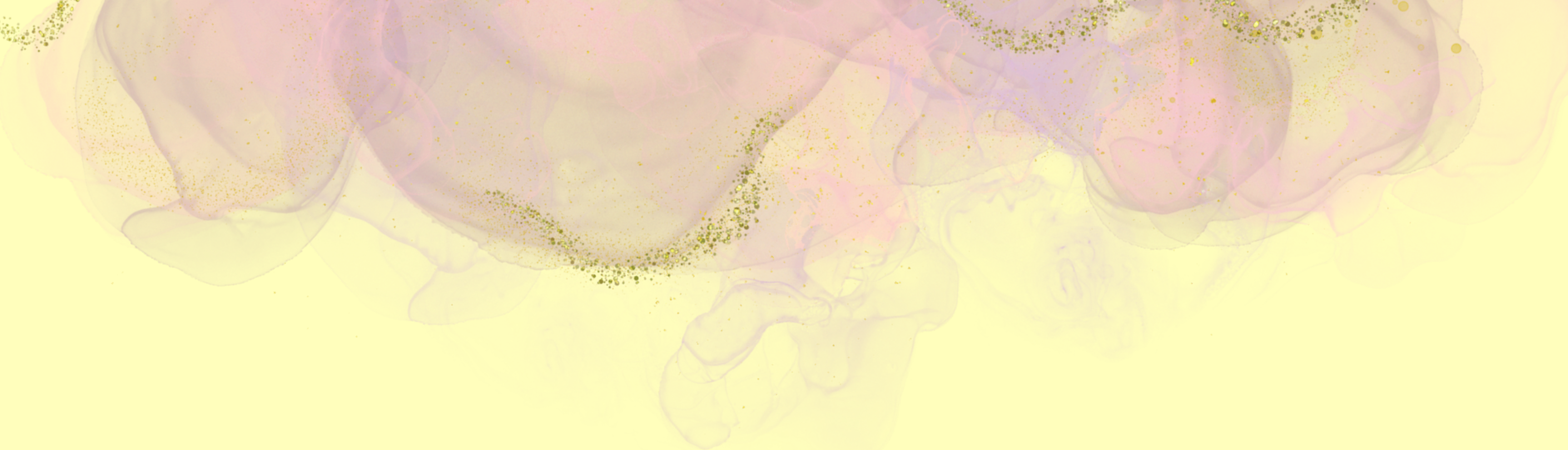
A tu ritmo

EJERCICIO

Hoy necesito...

Hoy me permito...

Hoy voy a dejar de...



No estás atrasada
no vas tarde
estás en tu proceso

RECORDATORIOS

Está bien ir lento

Está bien empezar de
nuevo

Está bien no poder con
todo

CIERRE

Este no es el final
es tu comienzo

INVITACIÓN

Si quieres seguir este
camino conmigo
Te invito a ser parte de
Lumina Mujeres

Web. <https://www.luminamujeres.net>