

BITÁCORA

— DE 7 DÍAS —

Entrar al ciclo desde el cuerpo



*Una guía suave para comenzar el ciclo
desde tu propio ritmo.*

Creada por Las Terricuerpas ♥

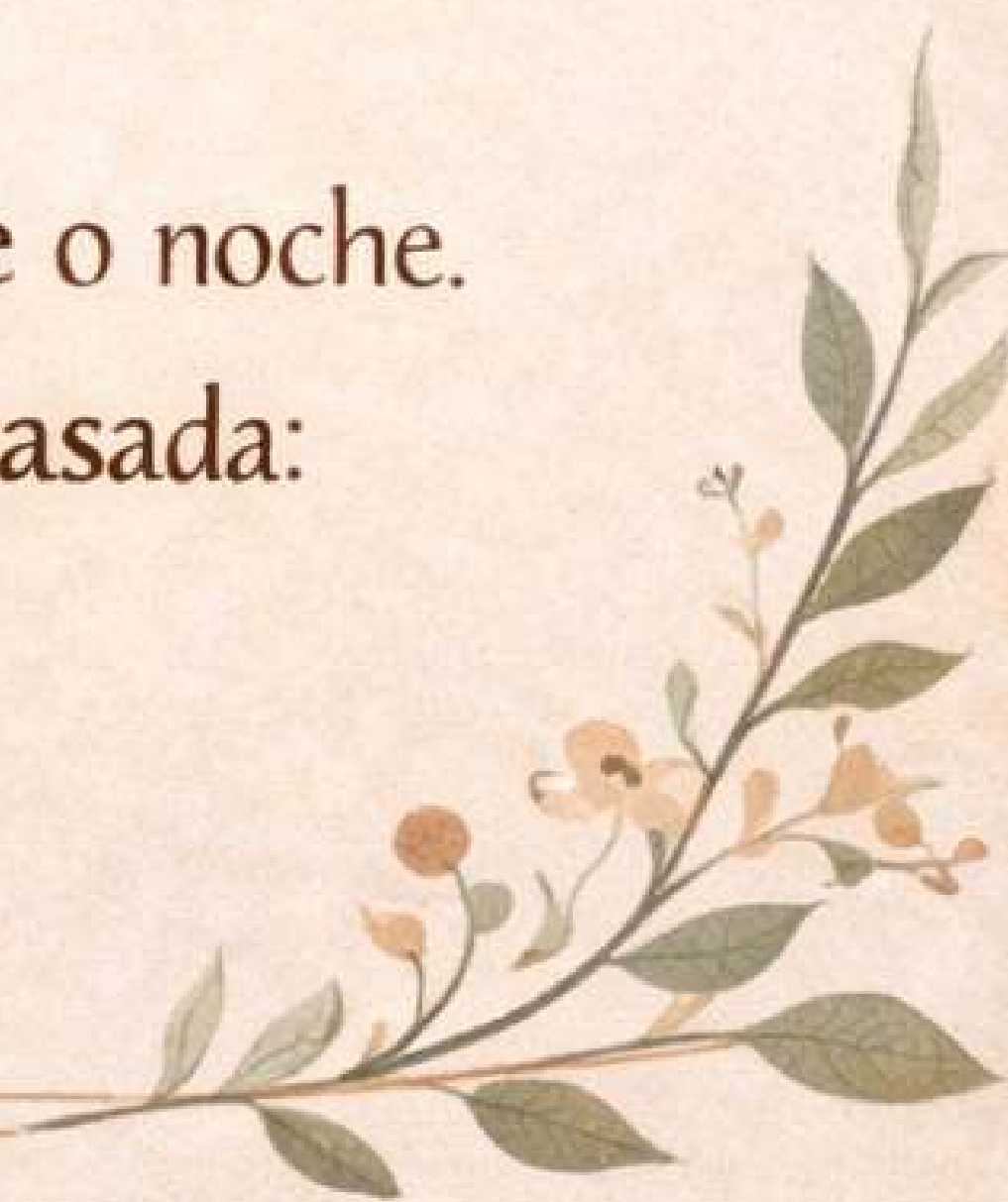


¿Cómo usar esta bitácora?

Esta bitácora no es un **reto**, ni un compromiso rígido.
No busca que “seas disciplinada”, sino que
te escuchés.

Cada día incluye tres partes:

- 1) un pequeño aterrizaje,
- 2) preguntas sentipensantes,
- 3) una **micropráctica** suave.



Podés hacerla en la mañana, tarde o noche.
Si un día no podés, no **estás atrasada**:
simplemente **retomá**.

Creada por Las Terricuerpas 

Un recordatorio para todos los días



Tu proceso no se mide por **velocidad**.

Se mide por **verdad**.

Cada página de esta bitácora es un regreso a vos.

Si necesitás pausar, llorar, respirar o
no hacer nada, **eso también es**
autocuidado.

Día 1 • Aterrizar en mi presente

Aterrizaje corporal:

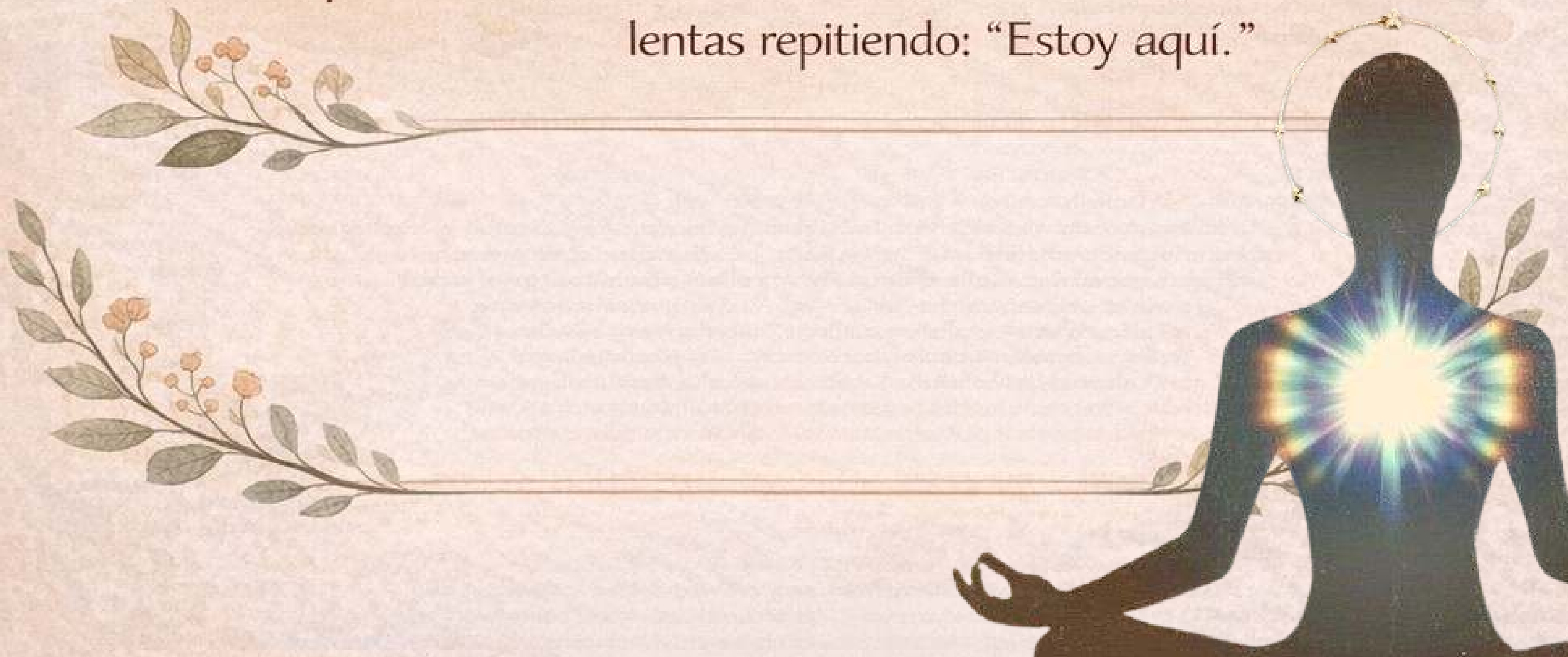
- Cerrá los ojos un momento.
- Respirá. . .
- Sentí dónde está tu cuerpo hoy.

Preguntas:

- ¿Qué siento en mi pecho?
- ¿Qué parte de mi cuerpo está más presente?
- ¿Qué emoción aparece primero?
- ¿Qué necesito hoy para suavizar mí día?



Micropráctica (2 min): Mano al pecho + 5 respiraciones lentas repitiendo: “Estoy aquí.”



Día 2 • Nombrar los ritmos que no son míos

Escuchá: ¿Cuáles frases del sistema vivo repitiendo sin darme cuenta?

- ¿Qué frase me presiona últimamente?
- ¿Qué siento en mi cuerpo cuando la escucho?
- ¿Qué parte de mí se tensa?
- ¿Qué necesito hoy para suavizar mi día?



Micropráctica (2 mín): Soltar mandíbula + hombros.

Decí en voz baja: “No tengo que ir más rápido que mi cuerpo.”

Día 3 • Reconocer lo que realmente necesito

Honestidad suave:

Respirá y preguntá a tu cuerpo:

- Hoy mi cuerpo me pide. . .
- Hoy mi cuerpo NO necesita. . .
- ¿Qué límite necesito poner hoy?
- ¿Qué podría delegar o soltar un poquito?



Micropráctica (2 min): Tomar agua conscientemente.

Sentir cómo entra, cómo baja, cómo hidrata.

Día 4 • Honrar lo que sigue conmigo

Acompañá sin juicio lo que se mueve dentro tuyo:

- Hoy mi cuerpo me pide. . .
- Hoy mi cuerpo NO necesita. . .
- ¿Qué agradezco de mí misma?
- ¿Qué logro reconozco aunque nadie lo haya visto?



Micropráctica (2 min): Una mano en el vientre.

Respirar 7 veces repitiendo: “Lo que viví
también me sostiene.”

Día 5 • Enraizarme en el presente

Aflojá: Miremos la tierra donde estamos ahora:

- ¿Qué aspecto de mi día quiero enraizar?
- ¿Qué me enraiza en este momento?
- Quizá: ¿Qué me da placer o calma cuando estoy aquí?



Micropráctica (2 min): Manos en la tierra.

Respirar, sintiéndote raíz.

Día 6 • Cuidarme en lo sencillo

Ternura cotidiana:

¿Qué podría cuidarme hoy pero de forma sencilla, fácil, posible y real?

- ¿Qué me haría sentir cálida y contenida?
- ¿Cuál sería un micro placer al alcance de mi mano?
- ¿Cómo puedo darle un respiro a mi cuerpo?



Micropráctica (2 min): Preparar una bebida calentita
sin apurarse:

Té, aguita de manzanilla o cacao.

Día 7 · Tomar refugio en mi centro

Volver a vos:

- ¿Dónde me siento segura dentro mío?
- ¿Cuál es mi centro seguro de hoy?
- ¿Si estuviese en equilibrio, qué sería esencial?
- ¿Qué deseo refugiarme bajo mis propias alas?



Micropráctica (2 min): Mano al pecho: “Gracias a mi cuerpo por sostenerme, por guiarme y por estar. Gracias por ser todo eso y un poquito más.”

Gracias por
ser territorio
de sanación

