



Carta a mi cuerpo

Una carta al propio cuerpo puede ser un acto sanador muy profundo tras la pérdida.

Aquí tienes una serie de preguntas inspiradoras que pueden servir como guía:

- *¿Qué quiero agradecerte por haber sostenido este embarazo y esta experiencia?*
- *¿Qué partes de mi cuerpo deseo mirar hoy con ternura, aunque me cuesten?*
- *¿Cómo puedo reconciliarme con las huellas físicas que quedaron (cicatrices, cambios, sensaciones)?*
- *¿Qué palabras de consuelo me gustaría ofrecer a mi útero, a mi pecho, a mi piel?*
- *¿Qué necesito pedirle a mi cuerpo para seguir adelante: descanso, paciencia, suavidad...?*
- *¿Qué promesa quiero hacerme hoy en relación a mi autocuidado?*
- *¿Qué imagen o símbolo representa la fuerza de mi cuerpo en este momento?*

💛 *Estas preguntas no son para contestarlas todas, sino para abrir puertas. Puedes escoger una o dos y dejar fluir la carta.*





Carta a mi cuerpo

