

Reflexión guiada – Módulo 6:

Escuchar mi cuerpo

Este material te acompaña tras el audio introspectivo del Módulo 6. Está pensado para ayudarte a reconectar con tu cuerpo como espacio sagrado, a comprender sus mensajes y a responder desde la presencia y el cuidado.

1. Mi cuerpo habla

-  ¿Qué parte de tu cuerpo llamó tu atención durante la práctica?
-  ¿Qué sensación predominó? (Tensión, calor, dolor, vacío, calma...)
-  Si esa parte del cuerpo pudiera hablar, ¿qué te diría hoy?

2. Cuidarme desde la escucha

-  ¿Qué hábitos actuales sientes que descuidan tu cuerpo?
-  ¿Qué acto simple podrías incorporar para honrar tu cuerpo esta semana?
-  Completa esta frase: “Mi cuerpo me pide...”

3. Cierre con gratitud

-  Agradece a tu cuerpo por algo que ha sostenido o logrado últimamente.
-  Escribe una afirmación de reconciliación: “Mi cuerpo es mi hogar. Estoy aprendiendo a habitarlo con amor.”