



Kit de Sanación Emocional

"Deja de cargar con todo"

Una guía para comenzar a reconectar contigo y recuperar tu bienestar emocional.

- ✦ **Guía principal**
- ✦ **Diario de Reconexión Interior**
- ✦ **Test emocionales**
- ✦ **Audio de relajación**

Centro GARNER

"Acompañándote a sanar desde el origen"





Índice

Contenido

1. Bienvenida.
2. ¿Por qué cargamos con todo?
3. Autoabandono.
4. Dependencia emocional.
5. Reconectar contigo.
6. Primeros pasos para sanar.
7. Diario de Reconexión Interior.
8. Test de las 5 heridas emocionales.
9. Test de autoestima.
10. Test de dependencia emocional.
11. Guía para utilizar el audio.
12. Mensaje final.



INTRODUCCIÓN

Bienvenida a tu proceso de transformación

♥ Querida mujer:

Si has llegado hasta aquí, probablemente llevas mucho tiempo siendo fuerte para todos.

Quizá te acostumbraste a resolver problemas, a cuidar de los demás, a sostener emociones ajenas y a dejar tus propias necesidades para después.

Con el paso del tiempo, esta forma de vivir puede manifestarse como cansancio, ansiedad, insomnio, culpa, tristeza o una sensación constante de estar cargando con demasiado.

Y aunque por fuera parezca que puedes con todo, por dentro es posible que una parte de ti esté pidiendo descanso, comprensión y amor.

💖 No tienes que seguir cargando sola

La mayoría de las personas nunca aprendieron a escucharse.

Aprendieron a ser responsables, a complacer, a no molestar, a callar sus emociones y a seguir adelante incluso cuando estaban agotadas.

Sin darse cuenta, comenzaron a desconectarse de sí mismas.

Y poco a poco, aquello que no fue expresado empezó a manifestarse a través del cuerpo, las emociones y las relaciones.

✨ La sanación comienza cuando vuelves a ti

Sanar no significa olvidar el pasado ni convertirte en una persona perfecta.

Sanar es comprender.

Es mirar tu historia con compasión.





Es aprender a escucharte.

Es dejar de exigirte tanto.

Es reconocer que tus necesidades también importan.

Y sobre todo, es recordar que mereces vivir con más paz, ligereza y equilibrio.


¿Qué encontrarás en esta guía?

A lo largo de estas páginas descubrirás:

- ♥ Por qué muchas veces sentimos que debemos cargar con todo.
 - ♥ Cómo el auto abandono puede alejarnos de nuestro bienestar.
 - ♥ Qué es la dependencia emocional y cómo influye en nuestras relaciones.
 - ♥ Las heridas emocionales que pueden estar detrás de ciertos patrones repetitivos.
 - ♥ Herramientas para comenzar a reconectar contigo.
 - ♥ Los primeros pasos para iniciar un proceso de transformación.
-





•  **Un paso a la vez**

No necesitas hacerlo todo de inmediato.

No necesitas entenderlo todo hoy.

No necesitas ser perfecta.

Permítete avanzar a tu propio ritmo.

Vuelve a estas páginas las veces que sean necesarias.

Subraya.


Reflexiona.

Escribe.

Descansa.

Y recuerda:

 **No estás rota.**

 **No tienes que demostrar tu valor a través del sacrificio.**

 **Tu bienestar también merece ser prioridad.**

"Este es solo el comienzo de tu transformación."

Con cariño,

Centro GARNER 

Acompañándote a sanar desde el origen.





• ¿Por qué cargamos con todo?

Muchas personas han aprendido a ser fuertes desde muy temprana edad. Sin darse cuenta, asumieron responsabilidades, emociones y preocupaciones que no les correspondían.

Con el tiempo, esa fortaleza se convirtió en una costumbre.

Aprendieron a resolver problemas, a cuidar a los demás, a callar lo que sienten y a seguir adelante, incluso cuando estaban agotadas. Pero ser fuerte no significa tener que cargar con todo.

A veces, detrás del cansancio constante, la ansiedad, el insomnio, los problemas digestivos o las dificultades en las relaciones, existe una historia emocional que ha permanecido guardada durante años.

Muchas personas crecieron creyendo que:

- Deben poder con todo solas.
- Pedir ayuda es una señal de debilidad.
- Primero están las necesidades de los demás.
- Su valor depende de lo mucho que hacen por otros.
- Descansar es egoísmo.

Sin embargo, el cuerpo y las emociones siempre buscan ser escuchados.

Por eso, cuando las cargas se vuelven demasiado pesadas, aparecen señales que nos invitan a mirar hacia adentro: agotamiento, tristeza, irritabilidad, culpa, miedo, ansiedad o una sensación constante de no ser suficientes.

Sanar no significa dejar de ser una persona responsable o amorosa.

Sanar significa aprender a cuidar de ti con la misma dedicación con la que has cuidado de los demás.

Porque no viniste a esta vida para sobrevivir cargando con todo.

Viniste a vivir con mayor paz, equilibrio y bienestar.





Y ese proceso puede comenzar hoy.

Ejercicio de reflexión

Responde en tu cuaderno:

1. ¿Qué responsabilidades siento que he cargado durante muchos años?
2. ¿Cuándo aprendí que debía poder con todo?
3. ¿Qué pasaría si me permitiera recibir ayuda?
4. ¿Qué parte de mí necesita descanso y atención en este momento?

Autoabandono

Muchas personas han aprendido a cuidar de todos, excepto de sí mismas.

Con el paso de los años, se acostumbraron a poner las necesidades de los demás por encima de las propias. Aprendieron a estar disponibles, a resolver problemas, a ser fuertes y a no molestar con lo que sentían.

Sin embargo, poco a poco comenzaron a dejarse en último lugar.

El autoabandono no siempre es evidente. No significa dejar de quererse conscientemente, sino ignorar de manera constante aquello que necesitas.

El autoabandono puede manifestarse de muchas formas:

- Decir "sí" cuando en realidad quieres decir "no".
- Sentirte culpable por descansar.
- Priorizar siempre a los demás.
- Ignorar tus emociones.





- Exigirte demasiado.
- Buscar aprobación constantemente.
- Postergar tus propios sueños y necesidades.

Con el tiempo, esta desconexión puede generar agotamiento físico y emocional, ansiedad, resentimiento, tristeza o una sensación constante de vacío.

Pero es importante recordar algo:

No naciste para vivir sacrificándote.

Cuidar de ti no es egoísmo.

Descansar no es flojera.

Poner límites no significa dejar de amar.

Cuando aprendes a darte el mismo amor, comprensión y atención que has brindado a los demás, comienzas a recuperar una parte importante de ti.

Sanar el auto abandono significa volver a convertirte en una prioridad en tu propia vida.

Y ese proceso comienza con pequeños actos de amor hacia ti misma.

No necesitas hacerlo todo de una vez.

Basta con empezar.

🌱 Ejercicio de reflexión

1. ¿En qué áreas de mi vida suelo poner a los demás antes que a mí?
2. ¿Qué necesidades he ignorado durante mucho tiempo?
3. ¿Qué me impide priorizarme sin sentir culpa?
4. ¿Cuál sería un pequeño acto de amor hacia mí misma que podría comenzar hoy?
5. ¿Cómo sería mi vida si me tratara con la misma compasión que ofrezco a los demás?



♥ Dependencia emocional

La dependencia emocional no es una muestra de amor, sino una señal de que existe una necesidad profunda de seguridad, aceptación o reconocimiento que todavía busca ser satisfecha.

Muchas personas creen que amar significa necesitar al otro para sentirse completas. Sin darse cuenta, comienzan a colocar su felicidad, su tranquilidad y su valor personal en manos de alguien más.

Poco a poco, el miedo a perder, al rechazo o al abandono puede volverse más fuerte que el amor propio.

La dependencia emocional puede manifestarse de diferentes maneras:

- Miedo excesivo a la soledad.
- Necesidad constante de aprobación.
- Dificultad para poner límites.
- Permanecer en relaciones que generan sufrimiento.
- Sentir que no puedes ser feliz sin determinada persona.
- Abandonar tus gustos, amistades o proyectos por mantener una relación.
- Experimentar ansiedad cuando la otra persona se aleja.

Con frecuencia, estas dinámicas tienen su origen en heridas emocionales tempranas, experiencias de abandono, rechazo o carencias afectivas que dejaron una profunda necesidad de ser amados y validados.

Sin embargo, nadie vino a completar aquello que te corresponde construir dentro de ti.

Las relaciones sanas no nacen de la necesidad, sino de la libertad.

Amar no significa perderte.

Amar no significa soportarlo todo.

Amar no significa dejar de ser tú.





Una relación saludable se construye cuando dos personas pueden compartir su vida sin dejar de conservar su identidad, su dignidad y su amor propio.

La persona más importante con la que pasarás toda tu vida eres tú.

Por eso, sanar la dependencia emocional no significa dejar de amar, sino aprender a amarte también a ti.

Cuando recuperas tu valor, las relaciones dejan de ser una necesidad y comienzan a convertirse en una elección.

Y desde ahí, el amor puede vivirse con más paz, libertad y equilibrio.

Ejercicio de reflexión

1. ¿He dejado de hacer cosas importantes por miedo a perder una relación?
2. ¿Cuánto depende mi bienestar emocional de otra persona?
3. ¿Qué aspectos de mí he dejado de lado por complacer a otros?
4. ¿Qué significaría para mí aprender a disfrutar mi propia compañía?
5. ¿Cómo sería una relación donde pudiera amar sin dejar de ser yo misma?





🌸 Reconectar contigo

Durante mucho tiempo quizás aprendiste a estar pendiente de todos, excepto de ti.

Te acostumbraste a cumplir, a resolver problemas, a ser fuerte, a adaptarte y a seguir adelante, incluso cuando por dentro te sentías cansada o perdida.

Y sin darte cuenta, comenzaste a alejarte de una de las relaciones más importantes de tu vida: la relación contigo misma.

Reconectar contigo no significa convertirte en otra persona.

Significa volver a casa.

Significa recordar quién eres más allá de las heridas, las exigencias y las expectativas de los demás.

Reconectar contigo es:

- Escuchar tus emociones.
- Respetar tus necesidades.
- Aprender a poner límites sin culpa.
- Recuperar actividades que te hacen sentir bien.
- Permitirte descansar.
- Hablarte con más amor y menos exigencia.
- Dejar de compararte.
- Recordar que también mereces ser cuidada.

Muchas veces buscamos fuera aquello que hemos dejado de brindarnos a nosotros mismos: amor, reconocimiento, seguridad y paz.

Sin embargo, la verdadera transformación comienza cuando dejamos de abandonarnos y empezamos a convertirnos en nuestro propio refugio.





- No necesitas tener todas las respuestas.
No necesitas sanar de la noche a la mañana.
No necesitas hacerlo perfecto.
Solo necesitas comenzar a darte permiso para estar presente contigo.
Habrá días fáciles y otros más difíciles.
Habrá momentos de avance y otros de pausa.
Y todo eso forma parte del proceso.
Reconectar contigo no significa que nunca volverás a sentir miedo o tristeza.
Significa que, incluso en medio de esos momentos, aprenderás a acompañarte con mayor comprensión, paciencia y amor.
Porque la persona con la que compartirás toda tu vida eres tú.
Y mereces convertirte en un lugar seguro para ti misma.

Ejercicio de reflexión

1. ¿Hace cuánto tiempo no me dedico un momento solo para mí?
2. ¿Qué cosas disfrutaba hacer y he dejado de lado?
3. ¿Cómo me hablo cuando cometo errores?
4. ¿Qué necesito en este momento para sentirme mejor?
5. Si tratara a una persona que amo como me trato a mí misma, ¿cómo se sentiría?



🌸 Primeros pasos para sanar

La sanación no ocurre de un día para otro.

No existe una fórmula mágica ni un momento en el que, de repente, todo desaparezca.

Sanar es un proceso.

Es un camino que se recorre paso a paso, con paciencia, amor y mucha compasión hacia uno mismo.

Durante mucho tiempo quizá aprendiste a sobrevivir.

Aprendiste a ser fuerte.

Aprendiste a guardar silencio.

Aprendiste a poner a los demás primero.

Y aunque esas herramientas te ayudaron en algún momento, hoy puedes elegir una manera diferente de vivir.

No necesitas hacerlo todo perfecto.

No necesitas tener todas las respuestas.

Solo necesitas estar dispuesto a comenzar.





Pequeños pasos que pueden marcar una gran diferencia

Escucha tus emociones

Permítete sentir sin juzgarte. Tus emociones no son enemigas, son mensajes que merecen ser escuchados.

Aprende a poner límites

Decir "no" también es una forma de amor propio.

Descansa sin culpa

Tu valor no depende de cuánto haces por los demás.

Habla contigo con más amabilidad

No eres tu peor error. Mereces tratarte con la misma comprensión que ofreces a quienes amas.

Pide ayuda cuando la necesites

No tienes que hacerlo todo sola.

Celebra tus pequeños avances

Sanar no siempre significa dar grandes pasos. A veces, los cambios más importantes comienzan con pequeñas decisiones diarias.

Recuerda

No estás rota.

No necesitas demostrar tu valor a través del sacrificio.

No tienes que cargar con todo para merecer amor.

Mereces una vida más tranquila.

Mereces relaciones más sanas.

Mereces sentir paz.





Y, sobre todo, mereces convertirte en tu propia prioridad.

Hoy has dado un primer paso.

Y aunque aún queda camino por recorrer, quiero recordarte algo importante:

✦ **No estás sola.**

En Centro GARNER creemos que sanar no significa luchar contra ti misma.

Significa aprender a comprenderte, acompañarte y reconstruir tu bienestar desde el origen.

Este es solo el comienzo.

Y cuando te sientas lista, estaremos aquí para acompañarte en los siguientes pasos de tu transformación.

🌱 **Reflexión final**

Antes de cerrar esta guía, regálate unos minutos y responde:

1. ¿Qué fue lo más importante que descubrí sobre mí al leer estas páginas?
2. ¿Qué hábitos o patrones me gustaría comenzar a transformar?
3. ¿Qué pequeño paso puedo dar hoy para cuidar mejor de mí?
4. ¿Cómo quiero sentirme en esta nueva etapa de mi vida?
5. ¿Qué mensaje de esta guía me gustaría recordar siempre?

"No tienes que seguir cargando con todo. Tu bienestar también merece ser prioridad."

Centro GARNER

Acompañándote a sanar desde el origen 💜 🌱





📅 **Diario de Reconexión Interior**

Introducción

Este diario ha sido creado para acompañarte en tu proceso de transformación emocional.

No se trata de hacerlo perfecto.

No necesitas responder todo en un solo día.

Permítete avanzar a tu propio ritmo.

Este espacio es para ti.

Para escucharte.

Para comprenderte.

Para volver a convertirte en una prioridad en tu propia vida.

No hay respuestas correctas o incorrectas.

Solo tu verdad.

Y eso es suficiente.

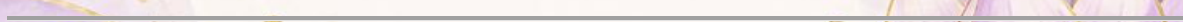
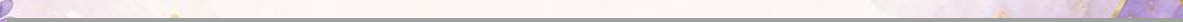


🌸 **Ejercicio 1**

¿Cómo me siento hoy?

Tómate unos minutos para respirar profundamente y responde:

- ¿Qué emociones están presentes en mí hoy?





- ¿Qué necesita mi corazón en este momento?

Ejercicio 2

Lo que he estado cargando

Reflexiona:

¿Qué responsabilidades, preocupaciones o situaciones siento que he estado sosteniendo durante demasiado tiempo?

¿Cuáles realmente me corresponden?





• **♥ Ejercicio 3**

Carta para mí misma

Imagina que estás escribiendo a una persona que amas profundamente.

¿Qué palabras de comprensión, amor y apoyo le dirías?

Ahora escribe esas mismas palabras para ti.

• **✿ Ejercicio 4**

Mis necesidades también importan

Responde:

¿Qué necesito en este momento?

¿Qué he dejado para después?





¿Qué puedo hacer hoy para cuidarme un poco más?

 **Ejercicio 5**

Aprendiendo a poner límites

Piensa en una situación que te genera agotamiento.

¿Qué límite saludable podría establecer?

¿Qué miedo aparece cuando pienso en poner ese límite?





🌸 **Ejercicio 6**

Liberando la culpa

Completa las siguientes frases:

No soy responsable de:

Tengo derecho a:

Merezco:

🌿 **Ejercicio 7**

Mi nueva prioridad

¿Cómo quiero sentirme en esta nueva etapa de mi vida?





¿Qué hábitos me gustaría comenzar a construir?

¿Qué versión de mí quiero fortalecer?

✦ **Afirmaciones para recordar**

- 🌸 Mi bienestar también importa.
- 🌸 No necesito cargar con todo.
- 🌸 Puedo pedir ayuda.
- 🌸 Merezco descansar.
- 🌸 Aprendo a tratarme con amor.
- 🌸 Mi valor no depende de cuánto hago por los demás.
- 🌸 Estoy construyendo una relación más amorosa conmigo.

💖 **Recuerda:**

La transformación no ocurre de la noche a la mañana.

Los pequeños pasos también cuentan.

No estás rota.





No tienes que hacerlo sola.

Y mereces una vida más ligera, tranquila y amorosa.

Centro GARNER

Acompañándote a sanar desde el origen 🌿





Test de las 5 Heridas Emocionales

Instrucciones

Lee cada afirmación y responde de acuerdo con la frecuencia con la que te identificas con ella.

0 = Nunca

1 = Rara vez

2 = A veces

3 = Frecuentemente

4 = Casi siempre

No existen respuestas correctas o incorrectas. Responde con sinceridad.

1.

Me cuesta creer que soy suficiente tal como soy.

(0) (1) (2) (3) (4)

2.

Tengo miedo de que las personas importantes se alejen de mi vida.

(0) (1) (2) (3) (4)

3.

Suelo sentir culpa cuando pienso primero en mí.

(0) (1) (2) (3) (4)

4.

Me cuesta confiar completamente en otras personas.

(0) (1) (2) (3) (4)



5.

Soy muy exigente conmigo y me cuesta cometer errores.

(0) (1) (2) (3) (4)

6.

Busco constantemente la aprobación de los demás.

(0) (1) (2) (3) (4)

7.

Siento ansiedad cuando me quedo sola o cuando alguien se distancia.

(0) (1) (2) (3) (4)

8.

Me resulta difícil decir "no" por miedo a decepcionar a otros.

(0) (1) (2) (3) (4)

9.

Prefiero mantener el control para evitar que me lastimen.

(0) (1) (2) (3) (4)

10.

Me frustro cuando las cosas no salen perfectas.

(0) (1) (2) (3) (4)

11.

Siento que debo esforzarme mucho para ser aceptada.

(0) (1) (2) (3) (4)

12.

Me afecta profundamente sentirme ignorada o excluida.

(0) (1) (2) (3) (4)





13.

Con frecuencia me hago responsable del bienestar de los demás.

(0) (1) (2) (3) (4)

14.

Me cuesta delegar o confiar plenamente.

(0) (1) (2) (3) (4)

15.

Oculto mis emociones para no parecer vulnerable.

(0) (1) (2) (3) (4)

16.

Siento que debo ser fuerte todo el tiempo.

(0) (1) (2) (3) (4)

17.

Tengo miedo al rechazo o a no ser suficiente.

(0) (1) (2) (3) (4)

18.

Me angustia perder a las personas que amo.

(0) (1) (2) (3) (4)

19.

Suelo poner las necesidades de los demás antes que las mías.

(0) (1) (2) (3) (4)

20.

Me cuesta ser amable conmigo misma cuando cometo errores.

(0) (1) (2) (3) (4)



✦ Reflexión

Este test no busca etiquetarte, sino ayudarte a comprender qué experiencias y patrones podrían estar influyendo en tu forma de sentir, pensar y relacionarte.

Las heridas emocionales no te definen.

Son señales que pueden comprenderse y trabajarse con amor, paciencia y acompañamiento.

🌿 Centro GARNER

Acompañándote a sanar desde el origen.

🌸 Interpretación de Resultados

Antes de comenzar, recuerda algo importante:

Este test no tiene el propósito de etiquetarte ni de definir quién eres.

Las heridas emocionales forman parte de la experiencia humana y representan adaptaciones que desarrollamos para protegernos del dolor.

Comprenderlas es el primer paso para comenzar a sanar.

🌿 Herida de Rechazo


Reactivos asociados:

1, 6, 11 y 17

Si obtuviste una puntuación alta en estas preguntas:

Es posible que exista una profunda necesidad de aceptación y miedo a no ser suficiente.

Las personas con esta herida suelen:

- Buscar aprobación constantemente.
 - Sentirse diferentes o incomprendidas.
- 



- Dudar de su valor personal.
- Tener miedo al rechazo o a no ser amadas.

Recuerda:

- ✦ Tu valor no depende de la aprobación de los demás.
 - ✦ Mereces amor y aceptación simplemente por ser quien eres.
-

✦ **Herida de Abandono**

Reactivos asociados:

2, 7, 12 y 18

Si obtuviste una puntuación alta en estas preguntas:

Puede existir un miedo profundo a la soledad o a perder a las personas importantes.

Es común experimentar:

- Necesidad excesiva de compañía.
- Temor a quedarse sola.
- Dependencia emocional.
- Sensibilidad ante la distancia o la ausencia.

Recuerda:

- ✦ No estás destinada a vivir desde el miedo.
 - ✦ Aprender a acompañarte también es una forma de amor.
-





Herida de Humillación

● Reactivos asociados:

3, 8, 13 y 19

Si obtuviste una puntuación alta en estas preguntas:

Es posible que hayas aprendido a hacerte responsable de todos y a sentir culpa al pensar en ti.

Suelen aparecer:

- Dificultad para poner límites.
- Necesidad de complacer.
- Sentimientos de culpa.
- Autoexigencia y sacrificio excesivo.

Recuerda:

- ✦ Cuidarte no es egoísmo.
 - ✦ Tus necesidades también son importantes.
-

Herida de Traición

● Reactivos asociados:

4, 9, 14 y 16

Si obtuviste una puntuación alta en estas preguntas:

Puede existir una gran necesidad de control y dificultad para confiar.

Algunas características son:

- Necesidad de tener todo bajo control.
- Miedo a ser decepcionada.
- Dificultad para delegar.



- Sensación de que debes ser fuerte todo el tiempo.

Recuerda:

- ✦ No tienes que hacerlo todo sola.
 - ✦ Permitirte recibir apoyo también es una muestra de fortaleza.
-

🌿 Herida de Injusticia

Reactivos asociados:

5, 10, 15 y 20

Si obtuviste una puntuación alta en estas preguntas:

Es posible que seas muy exigente contigo misma y te cueste expresar tus emociones.

Con frecuencia aparecen:

- Perfeccionismo.
- Autoexigencia.
- Rigidez emocional.
- Dificultad para ser compasiva contigo.


Recuerda:

- ✦ No necesitas ser perfecta para ser valiosa.
 - ✦ Mereces tratarte con más amor y menos exigencia.
-

💖 Reflexión final

Las heridas emocionales no te definen.

Son parte de una historia que puede comprenderse y transformarse.





Sanar no significa olvidar el pasado, sino aprender a relacionarte contigo misma desde un lugar más amoroso.

Permítete avanzar paso a paso.

Y recuerda:

- 🌸 **No estás rota.**
- 🌸 **No tienes que cargar con todo.**
- 🌸 **Tu bienestar también merece ser prioridad.**

Centro GARNER

Acompañándote a sanar desde el origen 🌸 🌿





✿ Test de Autoestima

¿Cómo es la relación contigo misma?

Instrucciones

Lee cada afirmación y responde de acuerdo con la frecuencia con la que te identificas con ella.

0 = Nunca

1 = Rara vez

2 = A veces

3 = Frecuentemente

4 = Casi siempre

Responde con sinceridad. No existen respuestas correctas o incorrectas.

1.

Me trato con amabilidad cuando cometo errores.

(0) (1) (2) (3) (4)

2.

Reconozco mis cualidades y capacidades.

(0) (1) (2) (3) (4)

3.

Siento que merezco amor y respeto.

(0) (1) (2) (3) (4)

4.

Me permito descansar sin sentir culpa.

(0) (1) (2) (3) (4)





5.

Puedo decir "no" sin sentir que estoy fallando a los demás.

(0) (1) (2) (3) (4)

6.

Evito compararme constantemente con otras personas.

(0) (1) (2) (3) (4)

7.

Acepto mis emociones sin juzgarme.

(0) (1) (2) (3) (4)

8.

Me siento valiosa incluso cuando las cosas no salen como esperaba.

(0) (1) (2) (3) (4)

9.

Reconozco mis logros y avances.

(0) (1) (2) (3) (4)

10.

Confío en mi capacidad para superar las dificultades.

(0) (1) (2) (3) (4)

11.

No necesito la aprobación constante de los demás para sentirme bien conmigo.

(0) (1) (2) (3) (4)

12.

Soy capaz de poner límites saludables.

(0) (1) (2) (3) (4)





13.

Me permito expresar mis necesidades.

(0) (1) (2) (3) (4)

14.

Procuro cuidar mi bienestar físico y emocional.

(0) (1) (2) (3) (4)

15.

Me hablo con respeto y comprensión.

(0) (1) (2) (3) (4)

16.

Creo que soy suficiente tal y como soy.

(0) (1) (2) (3) (4)

17.

Soy capaz de reconocer mis errores sin desvalorizarme.

(0) (1) (2) (3) (4)

18.

Siento que tengo derecho a ser feliz.

(0) (1) (2) (3) (4)

19.

Me permito recibir ayuda cuando la necesito.

(0) (1) (2) (3) (4)

20.

Considero que mi bienestar también merece ser una prioridad.

(0) (1) (2) (3) (4)





✦ Reflexión

La autoestima no consiste en ser perfecta ni en cumplir las expectativas de los demás.

La autoestima es la relación que construyes contigo misma.

Es la manera en que te hablas, te cuidas y te permites ser humana.

Y esa relación puede fortalecerse cada día.

🌿 Centro GARNER

Acompañándote a sanar desde el origen.

♥ Interpretación del Test de Autoestima

Antes de comenzar

La autoestima no es algo con lo que se nace o se pierde para siempre.

Es una relación que se construye y se fortalece a lo largo de la vida.

Los resultados de este test no buscan etiquetarte, sino ayudarte a comprender cómo te estás relacionando contigo misma en este momento.

Recuerda:

- ✦ Tu valor no depende de una puntuación.
 - ✦ Siempre es posible reconstruir la relación contigo.
-

🌿 Autoestima fortalecida

61 a 80 puntos

Tu relación contigo misma se encuentra en una etapa saludable.

Es probable que:

- Reconozcas tu valor personal.



- Puedas poner límites con mayor facilidad.
- Te hables con amabilidad.
- Te permitas descansar y pedir ayuda cuando lo necesitas.
- Comprendas que no necesitas ser perfecta para ser valiosa.

Recomendación

Continúa fortaleciendo tu bienestar emocional y mantén hábitos de autocuidado que te permitan seguir creciendo.

Autoestima en desarrollo

41 a 60 puntos

Te encuentras en un proceso de crecimiento.

Es posible que algunas áreas de tu vida estén fortalecidas y otras todavía necesiten mayor atención.

Quizá:

- A veces te exiges demasiado.
- Te cuesta priorizarte.
- Buscas aprobación en ciertas situaciones.
- Olvidas reconocer tus propios logros.

Recomendación

Practica la compasión hacia ti misma y recuerda que no necesitas demostrar tu valor a través del sacrificio o la perfección.



Autoestima vulnerable

21 a 40 puntos

Es posible que durante mucho tiempo hayas aprendido a poner las necesidades de los demás antes que las tuyas.

Quizá:

- Te cuesta decir "no".
- Sientes culpa al pensar en ti.
- Dudas de tus capacidades.
- Necesitas aprobación constante.
- Te hablas con dureza cuando cometes errores.

Recomendación

Comienza con pequeños actos de amor propio.

No necesitas hacerlo todo de una vez.

Recuerda que mereces el mismo cuidado y comprensión que brindas a los demás.

Autoestima profundamente lastimada

0 a 20 puntos

Si obtuviste esta puntuación, quiero recordarte algo importante:

No estás rota.

Es posible que hayas vivido experiencias difíciles o aprendido a exigirte demasiado.

Tal vez has cargado con responsabilidades que no te correspondían o has olvidado tus propias necesidades durante mucho tiempo.

Nada de eso define tu valor.



🌸 **Recomendación**

Permítete comenzar de nuevo.

Busca espacios seguros de acompañamiento y recuerda que sanar es un proceso que puede recorrerse paso a paso.

No tienes que hacerlo sola.

✦ **Reflexión final**

La autoestima no se trata de ser perfecta.

Se trata de aprender a tratarte con más amor, comprensión y respeto.

La relación más importante que tendrás durante toda tu vida es la relación contigo misma.

Y esa relación puede transformarse.

Paso a paso.

Día a día.

Con paciencia.

Con amor.

Y con la certeza de que mereces convertirte en una prioridad en tu propia vida.

🌿 **Centro GARNER**

Acompañándote a sanar desde el origen 💜



Test de Dependencia Emocional

¿Te estás olvidando de ti por cuidar a los demás?

Instrucciones

Lee cada afirmación y responde de acuerdo con la frecuencia con la que te identificas con ella.

0 = Nunca

1 = Rara vez

2 = A veces

3 = Frecuentemente

4 = Casi siempre

Responde con sinceridad. No existen respuestas correctas o incorrectas.

1.

Me cuesta disfrutar mi tiempo a solas.

(0) (1) (2) (3) (4)

2.

Siento miedo cuando una persona importante se aleja de mí.

(0) (1) (2) (3) (4)

3.

Suelo poner las necesidades de los demás antes que las mías.

(0) (1) (2) (3) (4)

4.

Me cuesta decir "no" por miedo a decepcionar.

(0) (1) (2) (3) (4)





5.

Necesito sentirme querida o aprobada para sentirme bien.

(0) (1) (2) (3) (4)

6.

Siento ansiedad cuando no recibo atención o afecto.

(0) (1) (2) (3) (4)

7.

Me resulta difícil terminar relaciones que me hacen daño.

(0) (1) (2) (3) (4)

8.

Tengo miedo de quedarme sola.

(0) (1) (2) (3) (4)

9.

Frecuentemente sacrifico mi bienestar por mantener una relación.

(0) (1) (2) (3) (4)

10.

Busco constantemente la aprobación de otras personas.

(0) (1) (2) (3) (4)

11.

Me siento responsable de la felicidad de quienes amo.

(0) (1) (2) (3) (4)

12.

Cuando alguien se molesta conmigo, siento mucha culpa.

(0) (1) (2) (3) (4)



13.

Me cuesta expresar mis necesidades.

(0) (1) (2) (3) (4)

14.

Suelo justificar comportamientos que me lastiman.

(0) (1) (2) (3) (4)

15.

Siento que necesito una relación para ser feliz.

(0) (1) (2) (3) (4)

16.

Me cuesta confiar en que puedo salir adelante por mí misma.

(0) (1) (2) (3) (4)

17.

Evito los conflictos para no perder a las personas.

(0) (1) (2) (3) (4)

18.

Con frecuencia me olvido de mí por atender a los demás.

(0) (1) (2) (3) (4)

19.

Me da miedo que dejen de quererme.

(0) (1) (2) (3) (4)

20.

Siento que mi bienestar depende demasiado de otras personas.

(0) (1) (2) (3) (4)



✦ Reflexión

La necesidad de amor y conexión es natural.

Sin embargo, una relación saludable comienza por la relación que construyes contigo misma.

Aprender a amarte no significa dejar de amar a otros.

Significa dejar de abandonarte.

🌿 Centro GARNER

Acompañándote a sanar desde el origen.

♥ Interpretación del Test de Dependencia Emocional

Antes de comenzar

La dependencia emocional no es una señal de debilidad.

Muchas veces es una respuesta aprendida a partir de experiencias de abandono, rechazo, inseguridad o falta de afecto.

Este test no tiene el propósito de etiquetarte, sino de ayudarte a comprender cómo te relacionas contigo misma y con las personas importantes en tu vida.

Recuerda:


✦ No estás rota.

✦ Siempre es posible aprender nuevas formas de amar y relacionarte.

🌿 Dependencia emocional baja

0 a 20 puntos

Tus respuestas sugieren que mantienes una relación relativamente equilibrada con las personas importantes de tu vida.





Es probable que:

- Disfrutes de tu tiempo a solas.
- Puedas expresar tus necesidades.
- Tengas mayor facilidad para poner límites.
- Comprendas que tu bienestar no depende exclusivamente de otra persona.

Recomendación

Continúa fortaleciendo la relación contigo misma y cultivando vínculos basados en el respeto y la libertad.

Tendencia a la dependencia emocional

21 a 40 puntos

Es posible que en determinadas situaciones busques aprobación o te cueste priorizarte.

Quizá:

- Te cuesta decir "no".
- Temes decepcionar a otros.
- Pones las necesidades de los demás antes que las tuyas.
- Experimentas culpa cuando piensas en ti.

Recomendación

Empieza a preguntarte:

"¿Qué necesito yo?"

Aprender a escucharte también es una forma de amor.



🦋 **Dependencia emocional significativa**

41 a 60 puntos

Es posible que hayas aprendido a cuidar de todos, excepto de ti.

Tal vez:

- Temes la soledad.
- Permaneces en relaciones que te generan sufrimiento.
- Te cuesta poner límites.
- Buscas constantemente aprobación.
- Sientes ansiedad cuando las personas importantes se alejan.

🌸 **Recomendación**

Recuerda:

No eres responsable de la felicidad de los demás.

Tu bienestar también merece ser prioridad.

Comienza con pequeños actos de amor hacia ti.

🌸 **Dependencia emocional profunda**

61 a 80 puntos

Si obtuviste esta puntuación, quiero recordarte algo importante:

🌸 **No estás sola.**

Es posible que durante mucho tiempo hayas aprendido a asociar el amor con el sacrificio, la necesidad o el miedo al abandono.

Nada de eso significa que seas débil.

Significa que hay heridas que merecen ser comprendidas y acompañadas con amor.



🌸 Recomendación

Permítete recibir ayuda.

Aprender a amarte no significa dejar de amar a los demás.

Significa dejar de perderte a ti misma.

No tienes que recorrer este camino sola.

🌟 Reflexión final

El amor verdadero no debería obligarte a abandonarte.

Las relaciones más sanas se construyen cuando dos personas pueden compartir su vida sin dejar de ser ellas mismas.

Mereces relaciones donde puedas sentirte amada, respetada y en paz.

Y recuerda:

🌸 **Tu valor no depende de cuánto haces por los demás.**

🌸 **Tu bienestar también merece ser prioridad.**

🌸 **Aprender a elegirte también es una forma de amor.**

🌿 **Centro GARNER**

Acompañándote a sanar desde el origen 💜





Guía para utilizar el Audio de Relajación y Reconexión Interior

Bienvenida

El audio de relajación ha sido diseñado para brindarte un momento de calma, conexión y descanso emocional.

No necesitas tener experiencia previa en meditación o relajación.

Solo necesitas darte permiso para hacer una pausa.

Recuerda:

- ✦ No se trata de hacerlo perfecto.
 - ✦ No necesitas controlar tus pensamientos.
 - ✦ Solo permítete estar presente.
-

¿Cuándo puedo escuchar el audio?

Puedes utilizarlo:

- ♥ Al despertar.
 - ♥ Antes de dormir.
 - ♥ Después de una jornada estresante.
 - ♥ Cuando te sientas ansiosa o abrumada.
 - ♥ Después de realizar los ejercicios del kit.
 - ♥ Siempre que necesites regalarte un momento para ti.
-





Recomendaciones

Para obtener una mejor experiencia:

- Busca un lugar tranquilo.
 - Si es posible, utiliza audífonos.
 - Adopta una posición cómoda.
 - Respira profundamente.
 - Permítete relajarte sin expectativas.
 - Si tu mente se distrae, simplemente vuelve a tu respiración.
-

Es normal si...

- ✦ Te cuesta concentrarte.
- ✦ Tu mente sigue activa.
- ✦ Experimentas emociones.
- ✦ Te quedas dormida.
- ✦ Necesitas escucharlo varias veces.

Todo forma parte del proceso.

No existe una forma correcta o incorrecta de relajarte.


Regálate este momento

Durante mucho tiempo has estado pendiente de todos.

Ahora es momento de regalarte unos minutos para ti.

No tienes que ganarte el derecho a descansar.

No necesitas demostrar tu valor a través del esfuerzo constante.





Mereces respirar.

Mereces sentir paz.

Mereces cuidarte.

✦ Afirmaciones para acompañar el audio

- 🌸 Me permito descansar.
- 🌸 Mi bienestar también es importante.
- 🌸 Puedo soltar aquello que ya no necesito cargar.
- 🌸 Estoy aprendiendo a tratarme con amor.
- 🌸 Merezco vivir con más tranquilidad y equilibrio.
- 🌸 No tengo que hacerlo todo sola.

💜 Mensaje final

Recuerda:

La sanación no ocurre de la noche a la mañana.

Pero cada pequeño momento que dedicas a ti misma también forma parte de tu transformación.

Gracias por regalarte este espacio.

🌿 Centro GARNER

Acompañándote a sanar desde el origen.





¿Quieres profundizar en tu proceso?

Si este material resonó contigo y deseas comprender el origen de tus síntomas emocionales y comenzar un acompañamiento más profundo, puedes agendar:

- 💜 Diagnóstico Emocional Integral.**
- 💜 Mini Programa "Reconecta Contigo".**
- 💜 Programa Integral de Reconstrucción Emocional (PIRE).**

**📱 WhatsApp:
477 725 8036**

Centro GARNER

Acompañándote a sanar desde el origen.