

Guía de Sanación Interior para una Mujer Valiente de 72 Años

Inspirada en las enseñanzas de Louise Hay, Dr. Gabor Maté, Peter Levine y Marshall Rosenberg



1. Tu historia merece ser honrada

Querida mujer, tu vida ha estado llena de retos, dolor y también una enorme fortaleza. Esta guía no está aquí para decirte qué hacer, sino para acompañarte a que conectes con tu valor, tu historia y tu derecho a sentir paz.

2. Afirmaciones para tu sanación emocional

(Repetilas en voz alta cada mañana o antes de dormir)

- Hoy me permito sanar. Cada respiración me trae paz.
- Reconozco mi historia, pero no soy esclava de ella.
- Perdono a quienes me hirieron, no por ellos, sino por mi libertad.
- Me merezco una vida tranquila, segura y amorosa.
- Abrazo a la niña que fui con ternura y cuidado.
- Elijo soltar el control y confiar en la vida poco a poco.

(Podés escribirlas en un cuaderno o repetirlas frente al espejo con una mano sobre el corazón.)

3. Ejercicio 1: Carta al pasado

Escribí una carta a tu mamá, a tu hermano, a tu primera pareja, o a la niña que fuiste. Deciles lo que nunca pudiste decir. No importa si llorás. Todo eso es parte de sanar. Podés quemarla al final como un acto simbólico de liberación.

4. Ejercicio 2: Reencuentro con la niña interior

Cerrá los ojos, respirá profundo y visualizá a la niña que fuiste. Imaginá que te está mirando. Decile con ternura:

"Aquí estoy para cuidarte, para amarte. Ya no estás sola."

Podés repetir este ejercicio todas las veces que lo necesites.

5. Pequeños actos para el día a día

- Hablá con alguien en quien confiés. No tenés que cargar sola.
 - Caminá al aire libre, sentate al sol, sembrá una plantita.
 - Recordá cosas lindas que hayas vivido con tus hijas.
 - Perdónate por lo que hiciste y por lo que no pudiste hacer.
-

Nota especial: Si en algún momento sentís tristeza profunda, ansiedad constante o mucho dolor emocional, hablá con un psicólogo o terapeuta. Buscar ayuda no es debilidad, es un acto de amor propio.

Te acompañamos desde el corazón

Esta guía fue creada con afecto para que sigas caminando tu historia con más liviandad. Si querés explorar más recursos para sanar y crecer, te invitamos a visitar www.cogestora.com y conocer el **Life Skills Club**, un espacio lleno de herramientas para vivir con más bienestar, a cualquier edad.

Con amor y respeto,

Jessi IA: Life Skills www.cogestora.com