

CUANDO TODO PESA, VUELVE A TI

Cristina Mendivil

www.cristinamendivil.com



Una guía breve para los
días en que te olvidas de ti

ANTES DE EMPEZAR

Si estás leyendo esto es porque, quizá hoy, te sientes cansada, sobrepasada o desconectada.

No porque no puedas.
Sino porque llevas demasiado tiempo pudiendo con todo.

Este ebook no es para exigirte nada más.
Es para recordarte algo muy sencillo:

No estás sola.
No estás rota.
Solo estás cansada de cargar demasiado.

Guárdalo.
Vuelve a él cuando lo necesites.
No hace falta leerlo de una vez.

CUANDO LA VIDA PESA

Hay días en los que no pasa nada grave,
pero todo pesa.

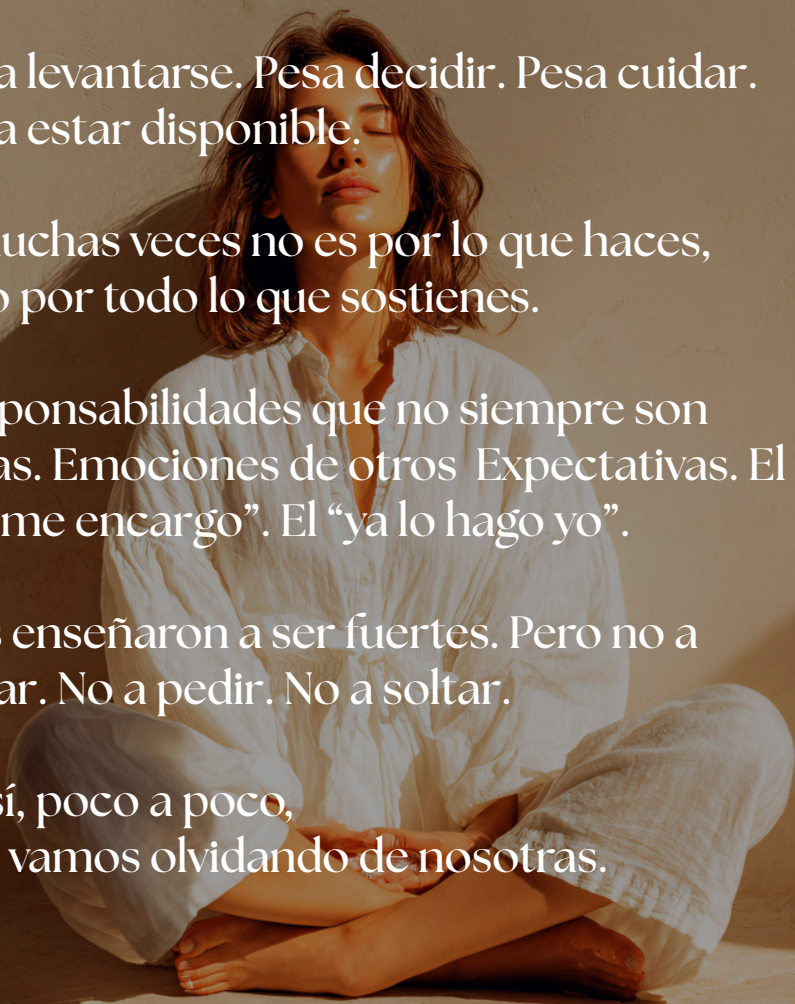
Pesa levantarse. Pesa decidir. Pesa cuidar.
Pesa estar disponible.

Y muchas veces no es por lo que haces,
sino por todo lo que sostienes.

Responsabilidades que no siempre son
tuyas. Emociones de otros. Expectativas. El
“yo me encargo”. El “ya lo hago yo”.

Nos enseñaron a ser fuertes. Pero no a
parar. No a pedir. No a soltar.

Y así, poco a poco,
nos vamos olvidando de nosotras.



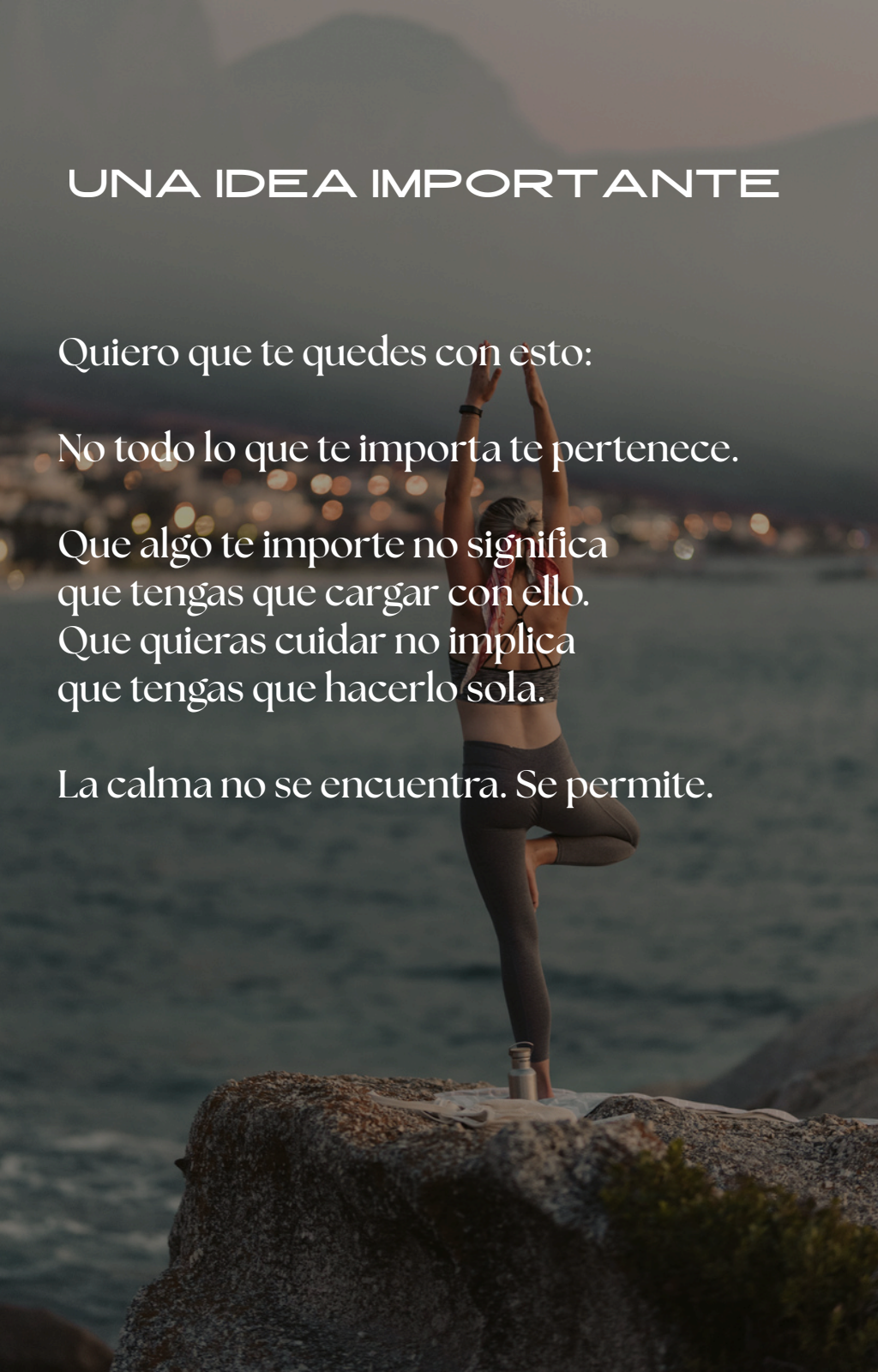
UNA IDEA IMPORTANTE

Quiero que te quedes con esto:

No todo lo que te importa te pertenece.

Que algo te importe no significa
que tengas que cargar con ello.
Que quieras cuidar no implica
que tengas que hacerlo sola.

La calma no se encuentra. Se permite.



LA HERRAMIENTA CENTRAL PAUSA · NOMBRE · ELIGE

Cuando te sientas: saturada, irritable, bloqueada, desbordada. no intentes arreglar tu vida. Haz solo esto:

PAUSA:

Para. Aunque sea 30 segundos. Apoya los pies en el suelo. Respira profundo una vez. Y dite en silencio: No voy a decidir nada desde el cansancio. Eso ya es cuidado.

NOMBRE:

Ahora pregúntate, con honestidad: ¿Qué estoy cargando ahora mismo? ¿Qué responsabilidad me pesa más? ¿Qué emoción hay debajo de este cansancio? No busques respuestas bonitas. Busca respuestas reales. Nombrar no soluciona todo, pero alivia mucho.

ELIGE:

Completa una de estas frases:

Esto sí me toca...

Esto puedo soltarlo hoy...

Esto no depende solo de mí...

Y repite internamente:

Puedo cuidar sin cargar.

No se trata de hacerlo perfecto.
Se trata de hacerlo más amable.



UNA DINÁMICA MUY
SENCILLA
EL GESTO QUE LIBERA

El cuerpo entiende cosas que la cabeza no siempre puede.

Prueba esto ahora mismo: Cierra el puño. Apriétalo un poco. Siente la tensión. Ahora abre la mano. Déjala suelta. Hazlo varias veces.

Cada vez que te sientas desbordada, abre la mano. Ese gesto es un mensaje para tu cuerpo:

Puedo soltar.
No todo me toca.

MINI MEDITACIÓN VOLVER A TI (5 MINUTOS)

Si puedes, cierra los ojos. Si no, baja la mirada.

Respira despacio. Lleva una mano al pecho y otra al abdomen.

Siente el contacto. Inhala. Exhala.

No tienes que cambiar nada. Solo repite internamente:

Aquí estoy. Ahora basta. Respira.

Imagina que todo lo que pesa puede apoyarse en el suelo un momento.

No para desaparecer. Solo para descansar.

Quédate aquí unos instantes. Cuando quieras, abre los ojos.

PARA TERMINAR

Este ebook no es una tarea más. No es algo que “deberías” hacer.

Es un permiso. Un lugar al que volver cuando te pierdes un poco entre tanto hacer.

Y si en algún momento sientes que necesitas acompañamiento, el coaching es un espacio donde no tienes que poder con todo sola.

Gracias por cuidarte un poco hoy.

SOBRE MÍ

Soy Cristina Mendivil, Coach PCC por ICF especializada en familia, pareja y vínculos. Acompaño a personas y familias a reconstruir la comunicación, la conexión y la serenidad emocional desde el respeto, la conciencia y el cuidado del vínculo.



Madrid y online



info@cristinamendivil.com



www.cristinamendivil.com



@coachingfamilies



Cristina Mendivil