

Decálogo del Buen Trato al Cuerpo

Una síntesis de la sabiduría colectiva del grupo



Decálogo del Buen Trato al Cuerpo

Este decálogo nace de la **inteligencia colectiva del grupo**. A lo largo del taller, cada persona fue identificando palabras, permisos, recordatorios y formas de hablarse que necesitaba escuchar.

Recordar, en su raíz profunda, es volver a pasar por el corazón.

Algunas hablaban de descanso. Otras de límites. Otras de aceptación. Otras de valentía. Otras de escucha. Otras de amor. Al observarlas en conjunto descubrimos que, más allá de las diferencias individuales, aparecían una y otra vez algunos recordatorios esenciales de buen trato hacia una misma y hacia el cuerpo.

Te invitamos a recibir estas palabras no como mandatos, sino como **pequeñas formas de volver al corazón** de tu relación contigo y con tu cuerpo. Este decálogo es una síntesis de esa sabiduría compartida.

Decálogo del Buen Trato al Cuerpo

Honro mi cuerpo tal como es

Reconozco su historia, su esfuerzo y todo lo que me ha permitido vivir.

Escucho mi cuerpo; es sabio

En él habitan recursos, intuiciones y una inteligencia profunda que puede orientarme.

Me trato con amabilidad y compasión

Dejo espacio para la ternura allí donde antes había exigencia o juicio.

Soy suficiente

No necesito ser más de lo que soy ni hacer más de lo que hago para merecer amor.

Me doy permiso para descansar y cuidarme

Pausar, respirar y atenderme también forman parte del camino.

Los límites son un acto de amor propio

Cuidar de mí también implica respetar mis necesidades y mis ritmos.

Me permito ser auténticamente quien soy

Mi voz importa. Mi sensibilidad importa. Mi verdad importa.

Mi cuerpo y yo somos unidad, no lucha

Elijo relacionarme conmigo desde la escucha, el respeto y la amistad.

Confío en la vida que me habita

Soy una obra en proceso. Estoy aprendiendo, creciendo y transformándome.

Agradezco todo lo que mi cuerpo me permite vivir

Mi cuerpo es mi hogar, mi compañero de viaje y el lugar donde acontece mi experiencia de estar viva.

Un principio para ti

¿Cuál de estos principios necesita acompañarte especialmente en este momento de tu vida?

Elige uno

De entre todos los principios del decálogo, deja que uno resuene especialmente contigo hoy.

Escríbelo

Ponlo en papel. Deja que tus propias palabras lo anclen en tu realidad.

Llévatelo contigo

Permite que siga trabajando en ti en tu vida cotidiana, como un recordatorio vivo.



Recuerda: no es una norma que cumplir, sino una semilla que plantar.



Voces del grupo

Estas son algunas de las palabras que las participantes compartieron en el chat durante el taller. Cada una, un destello de sabiduría propia.

“ Soy bella por dentro y por fuera ”	“ Soy suficiente ”
“ Necesito descansar ”	“ Hago lo mejor que puedo ”
“ Mira hasta dónde has llegado ”	“ Puedo pausar para escucharme con atención ”
“ Soy capaz ”	“ Soy valiosa ”

Afirmaciones de fuerza

- Yo sí puedo, yo sí valgo, yo sí sé hacerlo
- Soy valiente
- Yo voy a poder 💪
- Claro que puedo
- Lo estoy haciendo bien

| Soy la vida experimentándose

| Mi cuerpo y yo somos unidad y no lucha

| Nadie te exige nada, no te exijas tú

Afirmaciones de amor propio

- Soy perfectamente imperfecta... y me amo así
- Me permito ser, aunque a otros no les guste
- Me permito tropezarme
- No necesito hacer nada para ser amada
- Mi voz importa

| Soy única y tú también

| Tranquila... estás aprendiendo

| La vida es un espejo de amor y alegría

Más voces del grupo

La sabiduría del grupo siguió fluyendo. Aquí, más palabras que nacieron del corazón de cada participante.



Amor y unidad

- Soy una en cuerpo y alma
- Mi cuerpo es mi amor y amigo incondicional
- Mi cuerpo y yo somos amigas
- Soy amor



Presencia y autenticidad

- Soy pura presencia
- El silencio me revela mi autenticidad
- Yo elijo quién quiero ser
- Recuerda que eres polvo de estrellas



Equilibrio y proceso

- Precaución, obra en proceso
- Estoy atenta a mantener mi equilibrio: mente-cuerpo-espíritu
- Me estoy reconstruyendo y acepto la espera
- Todo es un encuentro y lo recibo

Más voces del grupo (continuación)

Mi cuerpo es mi templo de luz, mi lugar seguro		
Soy una obra de arte única		
Estoy en paz		
Sonreír, sonreír, sonreír		
Soy resistente Mi cuerpo es pura inteligencia celular.		Me atiendo Tiendo una mano hacia mí misma. Soy escucha atenta hacia mis necesidades.
Me doy espacio Interna y externamente. Me veo, me siento, me nutro.		Soy respeto Estoy en gratitud conmigo. Soy todo lo que necesito.

Lo que somos

Estas últimas palabras son el corazón latente del grupo: una declaración colectiva de amor, presencia y vida.

Mi cuerpo y yo somos amigas	Soy suficiente
Yo valgo	Los límites son un acto de amor propio
Escucho mi cuerpo	
Me permito disfrutar	Yo puedo
Soy auténtica	Soy escucha a mis necesidades
Mi cuerpo está vivo y lo disfruto	

Lo que soy y lo que sé es valioso y merece ser visto y compartido. Mi cuerpo tiene la sabiduría del universo, solo debo escucharlo y fluir con él.





Lo que somos (continuación)

Pausar es mi vitamina. El descanso me permite escucharme.

Honro cada cicatriz de mi cuerpo: es un mensaje de una gran sabiduría vivida.

Soy perfectamente imperfecta y me amo como soy.

Yo soy firmeza, valiosa, suficiente, abundante, agradable, amable, única y auténtica, vulnerable, feliz. Soy gratitud, alegría, tranquilidad, serenidad, respeto y amor propio con fuerza y genuidad.

Soy un regalo de la vida. Mis células expresan plenamente la vida. Soy amor y compasión. Soy vida.

Estoy de pie vibrando con la vida. Merezco todo porque soy todo y lo abrazo.

📄 ¿Te estás moviendo desde el amor? Somos UNO.