

DIARIO DE DIÁLOGO CON EL CUERPO

Una guía simple para escucharte
con sinceridad, calma y sin juicios.



FLORE*ser*
EN MOVIMIENTO
KINESIOLOGIA Y YOGA

Volver a escucharte

Este diario es una invitación a hacer una pausa y acercarte a tu cuerpo con curiosidad, respeto y amabilidad.

Cuando vivimos con dolor persistente, estrés o ansiedad, es natural que nuestra atención se dirija con frecuencia hacia las sensaciones corporales. A veces intentamos comprenderlas rápidamente, controlarlas o anticipar qué podrían significar.

Sin embargo, *escuchar tu cuerpo no significa estar pendiente de cada sensación* ni encontrar una explicación inmediata para todo lo que aparece.

También puede significar ofrecerte un momento de presencia: reconocer lo que estás sintiendo, observar qué está ocurriendo en tu mundo interno y preguntarte qué necesitas hoy.



Regálate una pausa

Busca, si es posible, un lugar en el que puedas permanecer unos minutos con tranquilidad.

Puedes realizar este ejercicio sentada, recostada o en cualquier postura que te resulte cómoda. No necesitas cerrar los ojos si hacerlo no se siente bien para ti.

Antes de escribir:

- 1 Apoya tus pies, tu espalda o tus manos sobre alguna superficie que te entregue una sensación de apoyo.
- 2 Observa una o dos respiraciones sin intentar modificarlas.
- 3 Dirige suavemente tu atención hacia tu cuerpo, sin recorrerlo de manera exhaustiva.
- 4 Responde solo aquello que hoy puedas reconocer.

Puedes escribir libremente, responder con algunas palabras o simplemente dejar que las preguntas te acompañen.

No necesitas profundizar más de lo que se sienta posible y seguro para ti en este momento.



01 · RECONOCER

¿Qué sensaciones puedo *reconocer* en mi cuerpo en este momento, *sin intentar cambiarlas* ni interpretarlas inmediatamente?

Puedes observar, por ejemplo, si aparece calor, frío, tensión, suavidad, pesadez, ligereza, comodidad o incomodidad.

No necesitas revisar cada parte de tu cuerpo. Permite que tu atención se acerque suavemente a aquello que ya se hace presente, sin buscar sensaciones ni permanecer observándolas más tiempo del que necesitas.

Hoy puedo reconocer...



¿Qué *emociones, pensamientos o necesidades* están presentes junto con estas sensaciones?

Quizás puedas reconocer una emoción, una preocupación, una frase que se repite internamente o alguna necesidad que no habías podido atender.

No es necesario establecer una relación perfecta entre todo lo que aparece. Las sensaciones, las emociones y los pensamientos pueden estar presentes al mismo tiempo sin que tengas que encontrar una explicación inmediata.

Junto con estas sensaciones, hoy está presente...



¿Cómo puedo acompañarme hoy de una manera *amorosa, posible y respetuosa* con mi cuerpo?

Tu respuesta no tiene que ser una gran acción. Puede ser algo tan simple como descansar unos minutos, pedir apoyo, poner un límite, moverte de una manera agradable, alimentarte, respirar con calma o hablarte con mayor amabilidad.

Busca una acción que sea realista para el momento que estás viviendo, no una nueva exigencia que debas cumplir.

Hoy elijo acompañarme...



Escucharte también puede ser esto

A veces, el diálogo con tu cuerpo comienza al ofrecerle presencia, curiosidad y un poco más de calma.

No se trata de permanecer observándolo constantemente ni de interpretar cada cambio como una señal de peligro. Se trata de construir, poco a poco, una forma diferente de relacionarte contigo: con mayor apertura, respeto y confianza.

Puedes volver a estas preguntas cuando sientas que necesitas hacer una pausa. No es necesario responderlas todos los días ni hacerlo siempre de la misma manera.

Tu cuerpo no necesita que tengas todas las respuestas.

También necesita sentir que puede ser escuchado sin miedo y acompañado con amabilidad.

