WWW.LLAMASESTELARES.COM

MEDITATIUM 33

AUTOAMOR



33 DÍAS

33 PUERTAS

10 MINUTOS

AL DÍA CONTIGO

EMPEZAMOS EL

10/10

WWW.LLAMASESTELARES.COM

¿QUÉ ES AUTOAMOR?

Autoamor no es mirarte al espejo
y repetirte que te quieres.

Autoamor es volver a ti.

Escucharte sin exigirte.
Dar espacio a lo que sientes.
Poner límites.
Dejar de perseguir que te elijan.
Saber qué necesitas.
Dejar de desaparecer
dentro de tus relaciones.



Y EMPEZAR A
QUEDARTE CONTIGO.

¿POR QUÉ 33 DÍAS?

Hay patrones que llevamos repitiendo durante años.

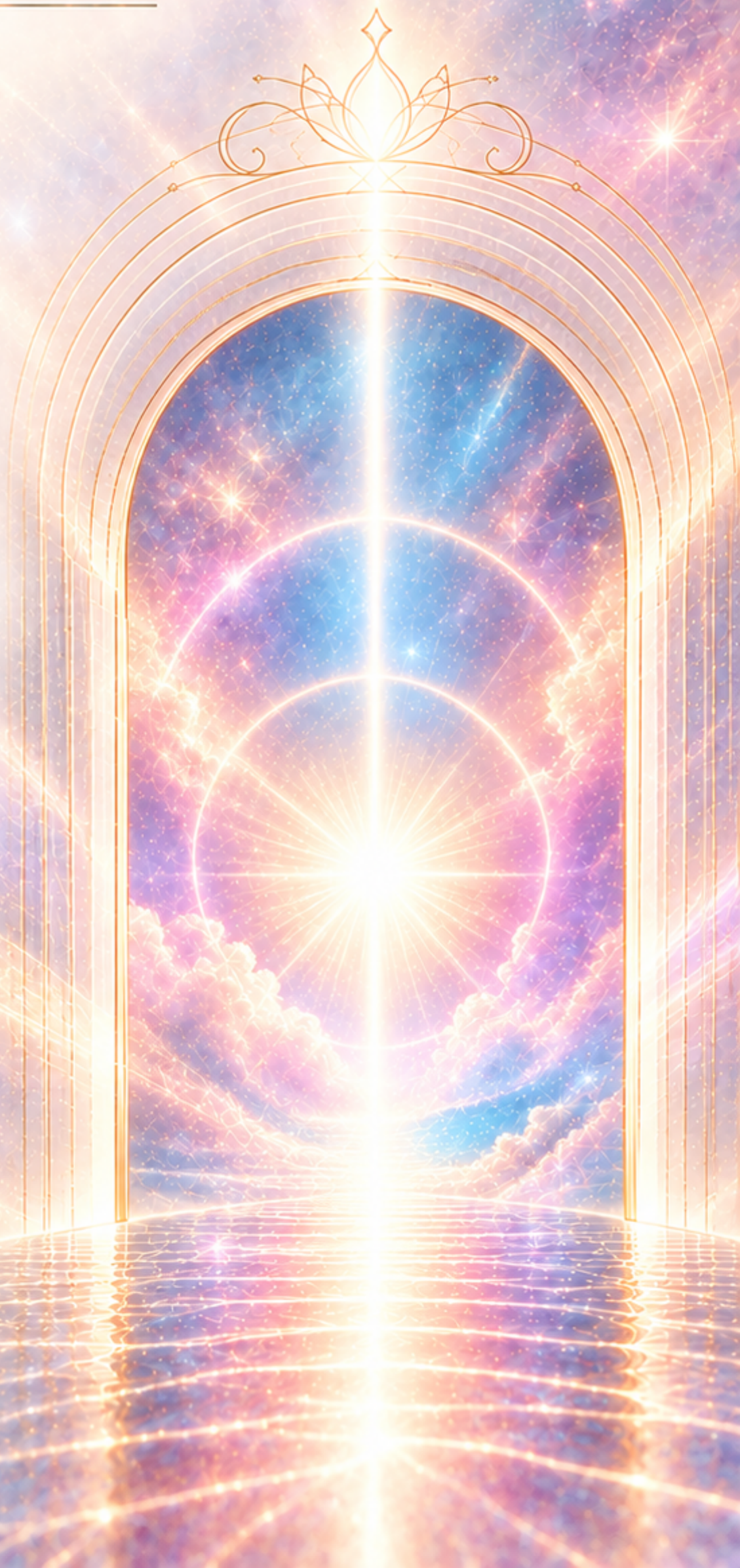
Buscar aprobación. Tener miedo a que alguien se vaya. Ceder para evitar un conflicto. Exigirnos demasiado. Sentir culpa cuando nos priorizamos.

Por eso Meditatium no son 33 audios puestos uno detrás de otro.

Es un camíno progresivo.

Cada puerta trabaja algo y prepara el terreno para la siguiente.

Una puerta al día.



PRIMERA PARTE

PUERTAS 1–11

VOLVER A ESCUCHARME

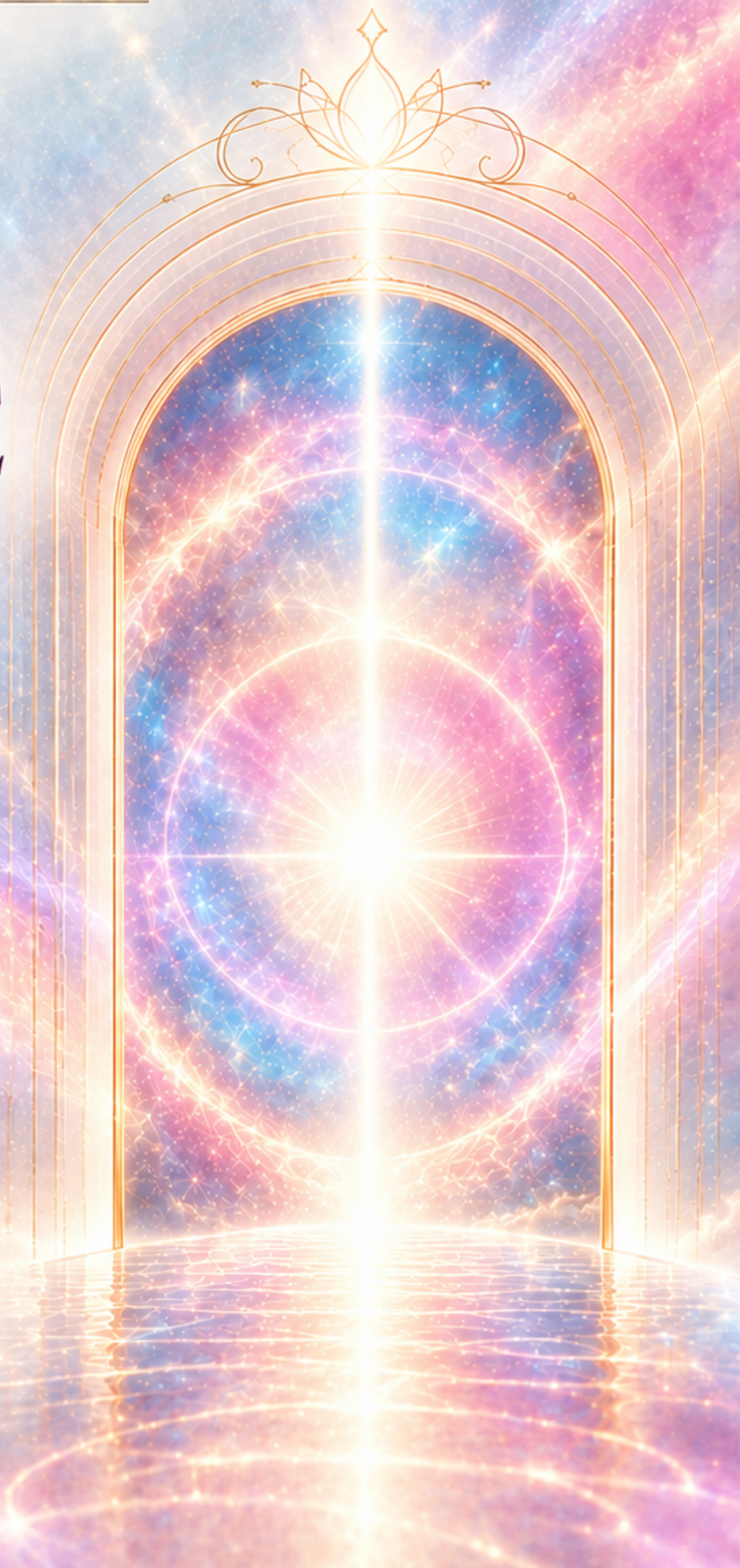
Antes de elegirte tienes que **volver a escucharte.**

Vamos a trabajar con tu cuerpo,
tus emociones, tus necesidades,
la manera en la que te hablas,
tu voz crítica, la vergüenza, tu valor
y tu derecho a ocupar espacio.

Hasta aprender algo que muchas veces olvidamos:
acompañarnos también cuando duele.

AUTOAMOR ES VOLVER SIEMPRE A

TI.



SEGUNDA PARTE

PUERTAS 12–22

APRENDER A ELEGIRME

Aquí empezamos a mirar nuestras relaciones de otra manera.

Dónde me **abandono**.
Qué **deseo** yo.
Mi primer **NO**.
La culpa de **priorizarme**.
Sostener mis límites.
Dejar de perseguir que me elijan.
Reciprocidad.
Aprender a **pedir**.
Confiar en mis **decisiones**.

Y aprender a soportar algo que cuesta muchísimo: la **incomodidad** que a veces aparece cuando por fin **empiezas a elegirte**.

AUTOAMOR ES VOLVER SIEMPRE A

TI.

WWW.LLAMASESTELARES.COM

TERCERA PARTE

PUERTAS 23–33

HABITARME DESDE EL AMOR

Aquí empezamos a llevarlo a nuestra vida.

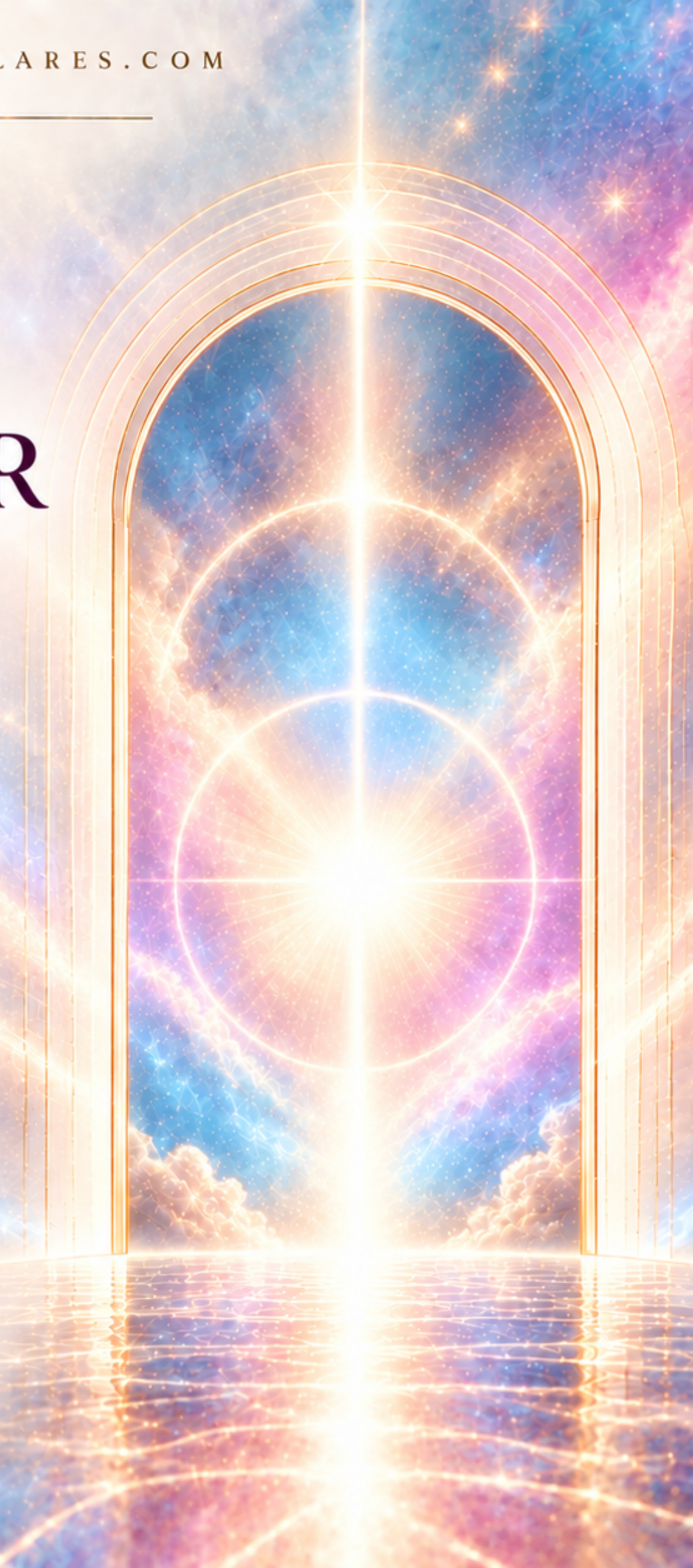
Volver a ti cuando te pierdes.
Descansar sin tener que merecerlo.
Disfrutar.
Recibir amor sin desaparecer.
Mirar tus **decisiones pasadas** de otra manera.
Elegirte también en lo **cotidiano.**

Hasta llegar a dos puertas que para mí resumen muchísimo este camino:

32 · Hacer hogar en mí
33 · Seguir conmigo

AUTOAMOR ES VOLVER SIEMPRE A

TI.



¿CÓMO ES CADA PUERTA?

Cada día recibirás una nueva puerta.

Primero tendrás una **ficha introductoria**
para comprender qué vamos a trabajar
y por qué.

Después llegará el audio guiado.
Mi voz.
Frecuencias sonoras.
Y unos minutos para dejar fuera el ruido
y poner la atención en ti.

**Solo necesitas unos
10 minutos.**

AUTOAMOR ES VOLVER SIEMPRE A

TI.



NO NECESITAS

SABER MEDITAR

No necesitas experiencia.
No tienes que hacerlo “**bien**”.

Puedes tumbarte.
Sentarte.
Ponerte los auriculares.
Cerrar los ojos.

Y empezar.

Lo único que te voy a pedir
es algo mucho más importante:

el compromiso contigo misma
de abrir una puerta al día.

AUTOAMOR ES VOLVER SIEMPRE A

TI.

WWW.LLAMASESTELARES.COM

A TU RITMO, PERO SIN

ABANDONAR EL CAMINO

Empezamos juntos el 10/10.

Los audios se quedarán grabados
para que puedas volver a escucharlos
cuando quieras.

Si un día no puedes hacerlo
a la misma hora, no pasa nada.

Mañana, tarde, noche.
Busca tus 10 minutos.

Porque aquí no buscamos hacerlo
perfecto.

Buscamos algo que quizá llevamos
demasiado tiempo dejando para después:
hacerte un hueco a ti.

AUTOAMOR ES VOLVER SIEMPRE A

TI.



Y NO VAS A HACERLO

SOLA

Dentro del grupo tendrás **un lugar**
donde **compartir** lo que vayas sintiendo,
descubriendo o removiendo con cada puerta.

Podrás **contar** tu experiencia.
Leer la de otras personas.
O simplemente **estar y escuchar.**

El 10/10 abrimos la primera puerta.
33 días después llegaremos a la última:

SEGUIR CONMIGO.

Quizá ese sea el compromiso
más bonito de todo este camino:
dejar de abandonarte
para empezar a quedarte contigo.



AUTOAMOR ES VOLVER SIEMPRE A

TI.