

Tu Relato de Amor Propio

Estos son los mensajes que nos compartieron en nuestro instagram y que dejamos aquí para inspirar.

Hola el año 2020 tuve a mi bebé de emergencia, me dió síndrome de hellp asintomático, en plena pandemia debí recuperarme se la enfermedad sola sin mis seres queridos cerca, en plena pandemia no podía ver a mi bebé quien estuvo grave hospitalizado en la Neo en viña tres eternos meses en los que pensé que moriría, en el proceso debí buscar ayuda profesional para superar lo vivido, actualmente volví a ejercer mi profesión, después de cuestionarme si volvería a ser la misma, me encuentro trabajando, disfrutando lo que hago y lo mejor de todo siendo la mamá de mi hermoso hijo Salvador, quien no tiene ninguna secuela de su prematurez extrema, fui fuerte y débil a la vez y fui capaz de superar lo vivido y aprender que la vida nos da golpes pero somos fuertes y poderosas.

Paulina

Estaba tan acostumbrada a mirar al resto, a ver lo bueno de los demás, a ayudar cuando me necesitaban que... cuando me necesité escuché eco por todos lados. No me di cuenta que me necesitaba, no me di cuenta de que tenía todas las herramientas para rescatarme del pozo al que había caído. Y entonces me enamoré de mi fuerza y de todo lo que yo hacía por los demás y que también podía hacer por mí

Valeria

Holaaa, viví una depresión por una pérdida importante en mi familia y en conjunto fui mamá primeriza y no logré entender todo lo que vivía y lo que sentía, no veía luz, ni amor a mi alrededor, me dolía la vida y vivirla en ella, así que me ayudó mucho buscar ayuda profesional tener un espacio para hablar de mis penas, tristezas con un psicólogo me ayudó a encontrarme, luego encontré con la ayuda de Dios gente hermosa que me ayudó en ese proceso, empecé a tener mis espacios para hacerme un cariño y que me hiciera sentir bien, arreglarme el cabello, mis manitos y empecé a ver lo que la tristeza no me dejaba ver a mi alrededor y era una bendecida familia.. y vivir como si la vida fuese un milagro, espero que por lo que estés pasando, pase, porque todo es aprendizaje.

Ro

Estudiar, estudiar y estudiar. Vivir con alegría,
honrar mis ancestros y bailar. Sentir y disfrutar de
mi cuerpo.

Florencia

Al terminar el día hago un pequeño resumen, ana-
lizándolo y reflexionando sobre mis errores, aciertos
y demases... trato de hablarme con cariño, dando
gracias por lo aprendido y agradeciendo la oportu-
nidad de poder continuar y enmendar lo que no
salió tan bien, me perdono por ello y comienzo
una charla motivacional que me ayuda a direccio-
nar mis energías para el próximo día.

Son

Mi amor propio comenzó cuando inicié el gym en casa. Pude darme cuenta de lo importante que era mi perseverancia y mi amor a solas que decidí terminar una relacion de casi 8 años en la cual yo no ocupaba lugar en su vida, era invisible para él. El gym ha sido mi mejor constancia en la vida y me demostró que soy importante para mi misma y nada mas importa. Aún sigo sola, él no. Le fue facil encontrar pareja. Yo sigo conmigo misma , amándome en lo mas profundo de mi corazón y estoy feliz así. Me gustan chicos pero no me llena tanto en este momento como para comenzar unanueva relación. Por ahora estoy conmigo, amándome cada día que pasa y sanando.

Valentina

Hola! Estoy terminando un ciclo bastante fuerte, en el cual por sobre exigirme más de lo que mis fuerzas me permitían en mi trabajo, tuve una enfermedad física...principio de parálisis facial. Hasta hoy cuando me enoja o algo me preocupa mucho se me tensa la cara y se me cae una ceja. Pase momentos en Pandemia muy difíciles, médicas y con incertidumbre total sobre qué camino tomar en lo laboral. Gracias a las personas que me acompañaron...hoy veo que está enfermedad y crisis me enseñaron lo importante que es poner límites, y desarrollar amor propio...si tú no lo haces por ti, tu entorno tampoco. ¡Es un deber y necesidad cuidarnos! Besitos y abrazos a todas/os

Andrea

Creo que el mayor acto de amor propio que he tenido en mi vida fue separarme y darme el lugar que corresponde. Ha sido un proceso doloroso, pero muy necesario para poder crecer. A pesar del amor que aún puedo sentir necesito ver y centrarme en mí. Me vine a vivir sola ha sido muy difícil, pero sanador a la vez.

Romi

Después de 10 años de haber idealizado una relación de pareja, creyendo que ese hombre era un príncipe azul, algo sucedió y un día desperté de ese sueño profundo y comencé a recordar cosas, que me hicieron darme cuenta que mis inseguridades habían comenzado con él, que mis miedos a las infidelidades también me los provocaba con su comportamiento, me di cuenta de su constante solapado maltrato al decirle a la gente que yo era terrible, que él prácticamente era mi víctima, y me di cuenta de lo más terrible, había estado conmigo varios años, por que yo era profesional y él consideraba que a mi lado nunca le iba a faltar nada... abrí los ojos y a pesar de que terminamos hace muchos años, seguíamos en contacto, cuándo desperté (hace menos de un mes) terminé el contacto con él, por amor propio, finalmente, él me sigue viendo igual, y su amistad siempre fue con el objetivo de volver conmigo en algún momento, pero sigue menospreciándome con sus comentarios sobre lo que hago o como luzco...en fin, hoy bloqueé la conexión que había entre nosotros, por que me quiero y quiero tener gente a mi lado que me aporte y valore .

Pitita

Definitivamente el nacimiento de mi hija.. me vino a reflejar todo eso que había perdido en mí

Ángela

Para mi es una constante de amor propio, no es solo cuando me di cuenta que algo afectaba en mi persona el largo recorrido q he llevado en mi vida trajo con sigo el resultado del poco amor que me tenía, esto afectó en todos los aspectos de mi vida, mi crianza en una familia que no era la verdadera (hasta los 18) en mi relación de pareja (18 años de toxicidad). Amistad, relación con mi madre, en el trabajo ,con los hijos etc. Nunca supe que la falta de ese amor a uno mismo, afectaba en todo, hasta que tomé decisiones aunque tardías pero las hice, me veía hundida en un pozo ,o incómoda en otras situaciones ,o me afectaban mucho ,eso significo partir de lugares desagradables, terminar mi matrimonio, alejarme de personas, etc. Porque me di cuenta que yo permitía cosas, y que tambien era responsable de lo que me pasaba y eso era porque no me queria, no me valoraba, no respetaba mis ideas, mis palabras, mis sentimientos (si lo permito, se repite) debía aprender que primero debía amarme yo ,para que los demas me amen como quiero... por eso ahora me escucho, vivo y siento a mi modo, me sigo atreviendo con un poco de miedo, pero con amor hacia mi... gracias por esta oportunidad.

Cristina

Es súper difícil hablar de esto pero también es sanador contarle ojalá alguien le sirva leernos a todas y todos... .Uf qué difícil porque por Dios que me costó encontrarme y amarme desde muy pequeñita ya me sentí menospreciada al servir y atender en casa a los hombres, en mi casa las mujeres lavábamos la loza, recogíamos los platos, íbamos al pan etc. Por lo que siempre me sentí insegura de tomar algún protagonismo en algo sin ser mirada como rara por el machismo de mi madre y hermanos... Pero saben que con los años después de muchos porrazos me casé estuve 13 años manteniendo un hogar con mi trabajo y una familia con mi amor y preocupación pero la indiferencia de mi ex marido me hirió tanto que me hizo descubrir que así como era de horrible mi vida aún podía ver las cosas lindas de la vida y una de esas cosas lindas de la vida no era solo mi trabajo, mis hijos, mi hogar, mis finanzas, el auto que manejaba ni nada! Era YO esa misma niñita con ropita sucia muy humilde y maltratada por su entorno que logró salir adelante y me empecé a enamorar de mí lentamente de mis defectos, lo olvidadiza lo despistada lo aguerrida lo valiente y con un que ama amar costo años pero lo logré me separé perdí todo lo económico me dejaron en la calle pero mi amor por mí me permitió partir de cero y comenzar de nuevo viéndome desde otra manera más amorosa conmigo más permisiva con dormir una siesta ir al gym sentirme y verme linda les dejo un abrazo grande a todos todo PASA menos nuestra alma nuestra esencia nuestro amor propio que cuando está equilibradito se reparte a todos los que nos rodean.

Gloria

Hola. Me llamo Macarena, y siempre me he sentido diferente al común del resto. No es nada particular, simplemente es como si no funcionara como todos los demás. Durante la vida me costó mucho aceptar esto, puede parecer algo muy sencillo, pero en verdad es un mundo, a veces siento que soy yo misma en contra mía y que no hay cómo ganar o perder esa batalla. He sufrido varias veces de depresión y ansiedad porque a veces pareciera que el mundo me es demasiado extraño. He aprendido que ser diferente no es algo malo, y que en realidad no es algo que me separa de los demás, sino que al contrario, es algo que puedo disponer a los demás para mostrarles quizá otra manera de ver las cosas. El yoga y las terapias alternativas me ayudaron a encontrar este camino que aún está en proceso. Soy como soy y así me quiero, y las personas que me rodean me aprecian en todas mis formas, etapas y colores.

Macarena

Mi Amor Propio es Amarme sin condiciones. A veces una dice, me voy a ver bonita cuando empiece el gimnasio o tengo que hacer esto o lo otro para amarme, y no poh, una tiene que amarse sin condiciones, ser libre de adentro hacia afuera, al final somos espejos de los otros, se nos revelan los conflictos, de acuerdo a qué tan resueltas estemos por dentro.

Verónica

Aprendiendo a seguir adelante a pesar de las cosas malas que a veces pasan, aprender de ellas para poder ser mejor y seguir luchando. Que aunque lo que pase te haga caer el amor propio siempre le gane.

Ceci

Hace poquito tuve una pérdida espontánea y he sufrido crisis de pánico, pero sé que dios la fuente divina está conmigo y me ama y es por eso que tengo fuerzas de seguir más que nunca, porque tengo una familia hermosa... Cada mañana me doy una ducha y me limpio energéticamente, me hago aromaterapia, leo libros hermosos que me nutran la mente y el espíritu , recurro a la sanción con cuarzos y prendo velitas e inciensos, esas son mi herramientas y la más importante me conecto con ejercicios de activación de Glándula pineal ...así me amo y vivo un día a la vez, muchas gracias.

Romina

Un día decidí sacar la mochila del pasado que no correspondía. Toda la rudeza que le ponía a la vida la enfoqué en defenderme 1000 veces a mi ante cualquier persona o situación . Deje de castigarme de autosabotearme y empecé a amarme sin medida desde ahí que no paro de crecer.

Caro

El amor es nuestra herencia natural, una de nuestras metas en la vida es derribar los obstáculos que nos impiden experimentar la presencia del amor. Somos seres de amor, al amarte me amo.

Paulie

Comencé a responsabilizarme de mi.

Joana

Hoy sigo el camino del autocuidado, mi fiel compañera que no me ha abandonado.

Maca

Estuve gran parte de mi vida detestando mi cuerpo cada mañana. Iba a la ducha con culpa, como si todo lo que experimentaba no me correspondía. Hasta que comencé a habitar mi cuerpo, me permití ser Alma primero. Me hice soberana de mi único trono... mi bello cuerpo. Este 13 de septiembre cumpla 36 años y puedo decir que habitar mi cuerpo, cuidarlo, sentirlo y amarlo ha sido el logro más sagrado y divino que he tenido. Llego a mis 36 años siendo la Soberana de mi Vida, porque hasta se me ha revelado mi verdadero Arte y mi estilo de vestir. Cariños a todas y gracias por esta bella oportunidad.

Rayza

Darme cuenta que a los 58 años, puedo reinventarme y volver a empezar, ha sido un gran aprendizaje de poder personal y de darme cuenta que el reconocimiento y la validación empiezan por mi misma. No hay que buscar afuera, todas las respuestas están en tu interior.

Laura

Hola, ahora que tengo 33 años y me siento enamorada de mi nunca antes lo sentí, me quiero, me cuido y así quiero y cuido a los que me rodean. Es un proceso de descubrirse a uno mismo, como quiero ser, qué cosas he aprendido, con tristezas algunas, pero sigo aquí, construí una familia y los amo mucho también, yo quizá no tenga el cuerpo deseado por la moda, pero creo que me merezco lo mejor, me gustaría que muchas mujeres y personas en general puedan ver dentro de ellas y ver lo lindo que somos y lo conectado con todo, que estamos juntos en el amor propio y por todos, naturaleza animales etc. Cariños para todos.

Katherine

Primero que todo estuve leyendo muchas de las historias que suben y las aplaudo de pie mis chiquis por que pucha que tenemos aguante. Segundo mi historia es sobre una relación no sana que mantuve por muchos años con mi ex pareja donde el maltrato que sufrí por parte de él y de su familia me marcó los años posteriores al término, no puedo decir que el maltrato fue físico por que estaría mintiendo pero si fue sicológico que es grave. Me costó no meses sino años aceptarme como soy mi cuerpo, mis defectos y aún más mis virtudes ya que fueron menospreciada. No fue nada fácil y bastante doloroso ahora luego de años y de tratamientos puedo decir que estoy mejorando y abriéndome a la vida tal y como soy y deseo lo mismo para todos ustedes. No importa sino ganamos este concurso... ya todxs hemos ganado.

Tere

Hola, he pasado por cosas horribles en mi vida, que me han hecho odiarme , pero cada día al mirarme al espejo y sonreír siento que nada es tan malo y vuelvo a intentar quererme un poco más , creo que es un proceso lento pero estoy orgullosa de mi, por no dejar de intentar, por no dejar de sonreír y por no dejar de tener en mi aunque sea un poquito de luz.

Marcela

Esta no es una historia, es un momento de definición! Soy alguien que siempre ha tenido la confianza hasta las estrellas, en donde nunca tuve que defenderla, hasta el día que me encontraba sola, en una ciudad nueva, comenzando mis estudios, y en donde amigas y familia juzgaban cada paso que daba, si comía, si estudiaba, si tenía el orden, etc. Un día me encontré en un círculo de tíos y tías comentando mi físico delgado, en ese momento entendí que estaba sola, no estaban mis padres o hermana quien pudiera decir que aquello era mi normalidad, mi hermosa salud. Ahí fue cuando me di cuenta que uno puede tener toda la confianza del mundo, amarse y darse su valor siempre, pero hay algo que se debe tener, y eso es fuerza, la valentía de hablar y ponerse en el pedestal no solo con uno si no con el plano entero.

Camila

Hoy me encuentro aquí en donde puedo mirar lo que en un momento fui. Transitar por ese lugar me hizo recordar que todo es posible sanar, desde la entrega y convicción de que el amor hacia a ti es lo primero que debe fluir, para así comenzar a reconstruir lo que un día dejaste ir.

Denisse

Amor propio... es súper difícil definirlo, yo hoy en día no se si lo tengo... lo intento, lo busco siempre, lo siento, lo internalizo, lo verbalizo, lo paso por mi piel y mis venas, trato de vivirlo con la necesidad constante de traspasarlo a mi género siempre. Primero estamos nosotras, mis amigas, mi madre, mis hermanas... estoy yo mirándome al espejo, diciéndome q soy exageradamente bella, luego estoy yo haciendo mi trabajo feliz, diciéndome que lo hago demasiado bien, luego estoy yo criando, cuidando, educando y tratando de sentirme totalmente competente como madre y mujer humana y con defectos, estoy yo maquillándome, odiando mis ojeras, amando mis pestañas, sacándome los pelos, amando mi guata, odiando mis dientes, amando mis ojos, arrepintiéndome de mi corte de pelo, amando su color, odiando mis pechos caídos por la lactancia que alguna vez proporcioné, amando mis manos que me recuerdan a mi abuela, y mi voz que la heredé de mi madre, soy un conjunto de mujeres bellas que inconsciente e inevitablemente siembran en mí todo lo que puedo amar y odiar de mi misma y trato, día a día, amar cada rincón de mi ser, amando a mis mujeres ancestrales, a mis mujeres que me rodean, a las que miro en la calle y las que conozco en la tienda, he aprendido a mirarlas desde lo más profundo porque en cada una de ellas me veo a mi, y soy cada pedazo de cada mujer, cuando comprendí que podía ser el reflejo de cada una de ellas me he amado más, me abrazo más intensamente y he sido incomprensiblemente mas feliz, con la vida, mis mujeres y conmigo misma.

France

Después de ser mamá, me sentí desconectada de mi cuerpo de mi vida, no me hallaba en nada, ni imagen en el espejo tenía, mi energía era solo para él mientras lidiaba con esa soledad interna, esa que la sociedad te lleva a encontrar, tienes que estar bien por tu hijo me decían, pero yo estaba mal, deprimida, sola, lidiando con fantasmas... Mi bebé necesitaba una mamá fuerte, entera, que se amara a sí misma, y ahí empecé un largo camino para encontrarme, al cual aun sigo transitando, venciendo cada día un poco más esta mujer destruida, empezamos a desconstruir para construir cimientos poderosos, es un trabajo de cada día.. Y ahí estoy encontrándome cada día.

Julieta

Hola soy hija de padres separados como muchos pero viví discriminación cuando pequeña por serlo, en aquellos tiempos no era común como ahora, menos en un entorno donde la posición económica lo era todo. Tras la separación de mis padres me fui a vivir con mi madre y nuestra economía pasó de 100 a 0 en 24 horas, con suerte teníamos comida. Desde ese instante y con solo 6 años debí crecer y madurar de manera acelerada, la relación con mi padre siempre fue distante, aunque nos veíamos ya no era lo mismo, mi héroe máximo tenía otra familia, otra mujer, y otro hijo. Deje de ser la preferida, la única y la favorita, pase a ser el elemento de discordia y así por más de 20 años que mendigué el cariño de mi padre, lloré durante todos esos años en silencio por él, me sentí inferior mucho años, fracasé una y mil veces, repetí patrones y seguí mendigando amor, hasta que el 2018 después una nueva desilusión y traición de su parte me aburrí, me di cuenta que no podía perder más tiempo de mi vida mendigando amor y decidí alejarme de él. Solo fui cortés y comencé el camino de mi amor propio, de autoconocimiento, se resiliencia. Yo crecí, y él se dio cuenta que ya no era la misma. El partió hace un año, terminó con su vida, sentí culpa de nuestra relación fracasada pero entendí que cada cual dio lo mejor que podía, me di cuenta que me había transformado en una mujer tan valiosa, tan fuerte, tan potente que a pesar de toda la tristeza podía salir adelante, y ahora con mas fuerza. La vida me llevo a aprender que todas las personas que te enseñan y sirven de ejemplo, de cómo ser y como no ser también. Mi mayor lección de amor propio es que entendí que todo lo que viví en mi vida me forjó en quien soy hoy, y que sino vine de una familia feliz, hoy tengo todas las armas para lograr que una familia feliz venga de mi.

Sophia

Hola soy Olga y debo reconocer que yo me siento muy bien conmigo misma a pesar de todo lo que me ha tocado vivir. Nací asfixiándome con el cordón umbilical que me provocó epilepsia y hemiparexia derecha, a raíz de eso siempre tuve problemas y diferencias en mi lado derecho de mi cuerpo lo que hizo tartamudez y caminar mal, sufrí mucho por molestarme por mi condición de tartamudez y cojera por eso pertencí a la fundación Teletón y con operaciones en mis piernas a los 2 y 5 años. Mi niñez estuvo llena de obstáculos en rehabilitación, aprendizaje y social . En mi adolescencia seguían los obstáculos pero nunca me dejé rendir por ellos. Siempre enfrentando los problemas y encontrando soluciones. Busqué varias carreras para poder encontrar lo que me gustaría ser y trabajar en ello y estudié Masofilaxia Corporal y Quiromasaje, esto lo ejercí y me favoreció en mis habilidades con mis manos por mucho tiempo y me encanta hacer masajes, entregar bienestar estético y terapéutico me hace sentir muy bien ayudando a otros. Siempre quise ser madre tuve varias conversaciones con neurología algunas positivas y otras negativas hasta que llegó el día de ser madre y afortunadamente mi hijo nació sano y sin novedad. Tengo actualmente 39 años ya no tengo tartamudez, estoy a un paso de alta médica por la epilepsia y mi postura al caminar a mejorado un 95%. , Tengo mi familia. En mi casa se siente el calor del hogar con eso querer a tu familia, tenerla a tu lado siempre el amor propio se fortalece aún más.

Olga

Me miré al espejo con compasión y amor. Dejé de criticarme y dejé de tolerar críticas de personas que no tienen poder en mí. Comencé a abrazarme y a contenerme. He sido fuerte y eso debo honrarlo. El Universo está dentro de mí.

Krla

Con larga dependencia emocional que había emigrado desde la potestad de mi hermana gemela a mi ex y que terminó a inicios de 2014 con 22 primaveritas, pude Deconstruir patrones heredados y aprendidos gracias a la convicción y necesidad de salir de la zona cómoda, me desafié a comenzar mi procesos de sanación, auto conocimiento y aceptación partiendo x enfrentar mis miedos, potenciando mis habilidades, autodidacta, viajando, abriendo procesos dolorosos de mis sombras para así lograr mis objetivos, metas y sueños ... Conocerme, enamorarme de mi misma, valorarme, admirarme... Hoy con 29 años sigo en el proceso y cada vez me amo, admiro, conozco y valoro +... Hoy me siento la mujer que siempre quise ser, gracias al dolor, a las convicciones, a mi poder y el amor propio que he ido construyendo de a poco, aceptándome y siendo la persona que siempre quise ser... En conclusión mi despertar se produjo gracias al término de la dependencia emocional que mantuve con personas importantes en mi vida y que luego de terminar esa última relación dependiente, pude entrar en un mundo de posibilidades para crecer, para disfrutar del gusto adquirido por la soledad, por encontrar y resignificar momentos de todas las etapas de mi vida hasta este momento. Solo puedo agradecer cada experiencia, persona y relación que llegó a mi vida para puro aprender... Porque el poder y amor es de dentro hacia afuera y lo he comprobado en estos 7 años de despertar mirando con el ojo del alma y cerrando los ojos físicos... Gracias, gracias, gracias.

Dani

Mi amor propio comenzó hace 4 años aprox. cuando terminé una relación tóxica de mucho sufrimiento. Inicé un camino donde buscaba cambiar y aceptar mucho dolor propio, baja autoestima, mucho perfeccionismo y autocritica. Luego ese camino tomo un rumbo muy espiritual y emocional, tuve un acercamiento importante y enfocado en la sanación de mi rol como hija, pues quería tener hijos pero no me sentía emocional y mentalmente preparada, fui muy apoyada por mi pareja, terapeuta y amigos. Descubrí y sane parte de mi sexualidad que también estaba tan trancada. Aún falta harto por sanar, pero tengo una gran cantidad de herramientas que aprendí en ese camino para desenvolverme de otra forma y lo mas hermoso, es que estoy de 26 semanas gestando a mi pedacito de sol que ha traído mucho amor y mas enseñanzas para mi! El camino del amor propio y aprendizaje no termina nunca pero es hermoso ir evolucionando y sanando, agradezco poder contar esta experiencia. Gracias gracias gracias!!

Jacqueline

Dejar de fijarme en el resto, concentrándome más en mi y en mis necesidades. Aprendí a no juzgar al sentir lo que es ser juzgado, se que no vine a descargar mala energía vine a dar todo tipo de amor por ello supe que tengo quererme para querer. Es un trabajo constante pero estamos avanzando.

Karen

Hola mi nombre es Alejandra, mi historia comienza de esta manera.. hace 4 años que fui mamá y todo fue y es maravilloso nada que decir de ese y este proceso precioso de ser madre. Pero siempre hay un entorno y en esos momentos me toco cuidar a mi abuelita de 80años y la verdad que ella como otra bebe y me toco tan fuerte todo que caí en una depresión donde engordé mucho, donde comienzas a preguntarte si eres linda, si te aman y caes en un oyó tan grande que solo tienes fuerza para tu hija.. pasado un tiempo y súper resumido comencé a leer un libro precioso que generó en mi un cambio enorme.. comencé a no preocuparme de lo físico sino más de lo interior, comencé leyendo, cambiando mi alimentación y encontré lo más bello de la vida el yoga.. desde ese momento me recuperé.. sin miedo a nada, aceptarme tal cual soy, mi pelo se me cayo por estrés pero me rapé y no tuve miedo! Me sentía y me siento hermosa, la vida es corta para amarrarnos a lo externo, soy feliz como soy con mi hija luchamos día a día.

Alejandra

Hola, soy una mujer apasionada y agradecida de la vida. Mi nombre es Jovita y a lo largo de mi historia, la vida, Dios y el Universo me han llevado por el sendero del AMOR traducido en bienestar, optimismo, al aprendizaje diario de apapachar con GRATITUD mi ser, mi existencia y la de quienes amo y me rodean. Tras la muerte de mi padre de un ataque al corazón sin poder verlo y despedirme, pues él falleció en Coyhaique y yo estaba trabajando en Valdivia, llegué a las sesiones con energía con cuarzos cristalinos. Vivificó mi existencia, y fue tan maravilloso descubrir este mundo que hoy ayudo a otros y a otras a vivificar su ser, su vida, su historia... desde el AMOR. Proporcionalmente, es tan corto el tiempo que pasamos por esta tierra que me gusta deleitarme con mis locuras de AMOR esencia de mi existir y de mi servicio a los demás, en la convicción de que TODO acontece para algo mejor.

Jovi

Hasta hace unos meses atrás no reconocía mi propio cuerpo. La maternidad ha envejecido y modificado mi piel, mis formas... Siento que he envejecido y muchas veces, mientras amamantaba, lloré porque el duelo de despedirme de mi antiguo yo, era algo de lo que nadie me había advertido. Me sentía sola, en una nube de pensamientos grises, ¿Cómo se puede ser tan infeliz cuando te rodea la felicidad? Nadie sabía lo que guardaba mi corazón. Decidí dedicarme a mi hija. Decidí que no podía estar conmigo a solas. Me convencí de que todo iría mejor si continuaba con mi día a día, ¿Pero saben qué? Ninguna herida se cura si no se expone al sol. Hoy soy menos ambiciosa que antes, hice mi duelo, me despedí de la que era antes y abracé con fuerza a esta madre en la que me he convertido. Después de todo, ¿Por qué no aplicar el mismo consejo que le doy a mis estudiantes? “Trata de ser la mano amiga que te hubiese gustado tener cuando te hizo tanta falta

Tania

Hola, acá va mi historia... yo definitivamente no tenía amor propio, pensaba que el amor era solamente amar a otra persona y cuando nació mi hija, no me sentía completamente amada, no niego que ella lo es todo para mí, pero seguía sintiendo ese bichito de que algo faltaba. Durante mi embarazo y después de éste no lo pase muy bien debido al fallecimiento de mi padre cuando tenía 7 meses de embarazo. Sentí que estaba completamente perdida, no me quería, no me sentía amada, detestaba mi cuerpo... hasta cuando conocí el mundo de la espiritualidad, y comencé a conocer a Dios, y hay en ese momento entendí que el amor parte por una misma, que no importa como seamos físicamente, aprendí que tengo que dedicarme un tiempo para mí, que tengo que amarme por sobre toda las cosas, aprendí que ante los ojos de otras personas puedo ser fea, gorda, etc. Pero eso no me tiene que afectar porque si yo me amo tal y como soy, es más que suficiente. Y aprendí por sobre toda las cosas, siempre mirarme a un espejo y decirme cuanto me amo, que linda estoy hoy. Y dar gracias a Dios por un nuevo día de vida para poder disfrutar a mi hija y a mis seres queridos. Así conocí mi amor propio y me siento feliz y contenta.

KYP

Uf! Que tremendo trabajo de introspección, crecimiento y despertar.

Decidí separarme... ya no me sentía cómoda, no era yo... la relación me cortaba las alas y sufrí el desamor en silencio... hasta que llegó el día en que le conté a mamá (creo que cuando uno le cuenta a su figura materna todo "vomita en palabras" es porque no hay vuelta atrás). Teníamos con mi ex pareja un viaje comprado... era el mayor de mis sueños: conocer las maravillas del mundo, todo se removió antes del viaje... siendo fiel a mi decidí cancelar el viaje y hacer uno yo sola por Europa para conectarme.

Así fue como llegué a Madrid, pase por París (donde me robaron todo), pero continué... no conocí las 7 maravillas del mundo... pero me conocí a mi y las maravillas que existen en mi interior...

Lloré, reí, bailé y solté, para amarme y sanar mis heridas mas profundas, disfruté cada segundo y conocí a maravillosas mujeres que me hicieron abrir los ojos a un nuevo mundo.

Aquí sigo... despertando, amándome y sanando paso a paso! A veces poderosa otra veces frustrada... pero lo que sí sé, es que nunca más voy a retroceder.

Ángeles

Hola!! Mi camino hacia el amor propio inició hace unos 5 años apróx. Cuando empecé a tener crisis de angustia por motivos puntuales, y fue ahí cuando me di cuenta que debía mirarme y sentirme mas desde lo espiritual y la conexión con mi cuerpo y emociones, a través de estrategias como el yoga, momentos de detención para la introspección, usar la escritura como medio de desahogo, y así poco a poco he ido cambiando las formas en las que me relaciono conmigo misma y como también mis decisiones están enfocadas en mi bienestar, y es ahí donde observo y materializo mi amor propio.

Camila

El amor propio es un trabajo a largo plazo, más aún cuando no contamos con una base. Pero en mi caso comenzó hace 13 años (con el nacimiento de mi primer hijo), y se fortaleció más aún hace 1 año con el nacimiento de mi pequeña Alma (en plena pandemia). Para todas las mujeres (me incluyo) sean fuertes a pesar de la adversidad, sean constantes en sus sueños, Ámence ante cualquier persona. Quien realmente te ama será tu compañer@ de vida y aventuras. No aceptes menos de eso. Un beso y un abrazo a todas, Somos Secas.

Nicole

A mis 7 años mi papá y mamá fueron diagnosticados con VIH -sida, desde ahí en adelante todo giro en torno a una enfermedad en ese tiempo “desconocida”. Desde ahí en adelante mi vida fue hospitales sin embargo siempre encontramos el lado positivo de la enfermedad ya que mi padres fueron los primeros heteros contagiados en la región y crearon una agrupación , llamada PUKARA la cual me ayudó mucho a entender que a pesar de que el camino es difícil se puede. A mis 15 años y luego de luchar mucho mi madre nos abandono de esta vida terrenal y comenzó mi lucha interna, llena de cuestionamientos, miedos , dudas , depresión. Fue un proceso solitario y difícil en dónde tuve que crecer sola , “madurar antes”. Sin embargo siempre fue mirar hacia el frente y. Avanzar como caballo de carrera. Intenté estudiar y continuar mi vida pero paso lo que tenía que pasar y mi padre se enfermo (estebosis aortica, múltiples úlceras, diabetes, vih, etc) bajo esa situación solo sobrevivía , caso no importaba como, no cuando era todo por inercia. Hoy a mis 31 años estoy aprendiendo a amarme a mi misma , estoy aprendiendo poco a poco a cuidarme a mi y dejar un poco atrás todo lo vivido, sin embargo es un proceso largo y difícil . Medito, hago yoga, veo psicóloga e intento diariamente cultivar eso que nadie me enseñó , el quererme y cuidarme. Hace unos meses atrás me diagnosticaron fibromialgia , artritis y artrosis , soy joven(bueno eso creo) jajaja y fue muy fuerte el darme cuenta que el poco amor a mi cuerpo , el poco tiempo y cariño que le brinde me pasó la cuenta. Es por eso que me puse grandes metas

* Nunca flaquear * Cuidarme aunque no sea una costumbre en mi. * Reforzar el amor propio * Escribo un cuaderno en el que doy las gracias a diario. Cómo ahí dije sé que es un camino largo , pero me está gustando el reencontrarme, el conocerme y sobre todo el sanar.

MSV

Hola, fueron muchos años de encontrarme perdida de quien realmente soy, permitiendo q otros tomarán el control de mi vida y q decidieran por mi. Pero un día me mire, realmente mi miré en el espejo y empecé a ver cosas que no me gustaban y decidí cambiar, decir no más y aprender aceptarme, cosa que no ha sido fácil y amar mi cuerpo, tal cual es y ha sido un lindo camino donde me reconozco lo fuerte y poderosa que puedo ser, si sigo recorriendo el camino de amarme y aceptarme yo.

Jessie

Este año descubrí que los humanos estamos hechos para vivir y disfrutar, es decir, para ser feliz por nosotros mismos y para cumplir nuestro propósito en este mundo, no estamos para cumplir estándares que nos imponen, venimos a dejar huella.... Además la pandemia me enseñó muchas cosas... y dentro de ellas aprendí a cultivar mi amor propio dado que llegué a un punto de depresión muy intenso donde yo era la última prioridad... además me di cuenta que vivía como robot, no sentía, solo actuaba... por lo que ahora luego de cultivar mi amor propio ya me siento mejor y he aprendido poco a poco a mejorar poco a poco... cuidándome y amándome día a día, tanto en mis relaciones como en mi alimentación etc. Pero soy consciente de que es un proceso que debemos hacer todos los días y agradezco infinito a la vida por darme esta oportunidad de reencontrarme conmigo, Las cartas se ven herrrrrosas me encantaron, es una herramienta muy buena que complementa el proceso de cultivar el amor propio.

Carito

Me di cuenta de lo que soy en mi propia autenticidad cuando aprendí a aceptarme sin caer en comentarios del resto, sin esperar validación del resto (aún trabajando en ello) mirándome para adentro constantemente y validando mi sentir, mi sensibilidad y practicando constantemente el autocuidado soy mamá de un peque a si que a veces es difícil pero no imposible cuando me lo propongo es un trabajo diario el entregarme amor en pequeñas grandes cosas. I love myself no matter what (al escribirlo sentí fuego interno, como una dicha de felicidad que emanaba en mi corazón).

Manisha

En mi tenebrosa oscuridad encontré a mi niña herida. Sentada en el suelo, agarrándose las piernas mientras lloraba, ocultando su rostro triste para que nadie la viera, secaba sus lagrimas y ponía su mejor rostro para que nadie se diera cuenta que había tristeza, miedo y soledad en su interior. Durante años me hice la ruda, caminaba con determinación, aunque por dentro temblaba de miedo, siempre mostrando mi mejor sonrisa y ocultando mi inmensa pena. “La estoy haciendo de oro”, me decía a mí misma. Y mientras proyectaba éxito iba también dañando mi interior. Era luz sumergida en la oscuridad, y esa oscuridad poco a poco se hacía mas presente. Comencé a hacerme daño sin saber que lo hacía, al menos, sin tener la conciencia de esto. Auto flagelarse no es solo cortarse los brazos como comúnmente se hace, es también hacerse daños innecesarios tales como: el consumo de sustancias, la mala alimentación, los hábitos poco saludables, las relaciones interpersonales insanas, entre otras muchas mas conductas que tenemos cuando no queremos o no podemos aceptar nuestra realidad. Un día, fue tanta la oscuridad, que sentí que toqué fondo, ya no quería ni apreciaba mi vida. Ahí estaba de nuevo, pequeña y encogida agarrando mis piernas, ocultando mi rostro mientras las lagrimas caían hasta el suelo. “Nunca más ocultarás lo que sientes, y menos lo que eres. Eres luz y debes brillar”, me dije.

Ahora en mi vida adulta aprendí a mirar a mi niña a los ojos y decirle: “perdón por permitirle a otros que decidieran por ti, perdón por hacer lo que otros querían y no lo que tú querías, perdón por haberte hecho tanto daño, por haber silenciado tu voz para no ser rechazada y perdón por haberte hecho tanto daño permitiendo que esto pasara. Ahora soy adulta y estoy aquí para ti”.

Poco a poco he ido cambiando aquellas conductas que me causaron tantas heridas y tanto dolor, y cada que vez que siento miedo o creo que no me la puedo con algo me digo a mí misma: “Este esfuerzo cariño, se llama amor propio, y está en tus manos hacerlo crecer y florecer. No eres una víctima, eres la protagonista de esta historia, ¡Tu historia!

Jennifer

Desde hace algún tiempo estoy trabajando en mi amor propio, pero la certeza de esa amor vino a tomar forma y fuerza cuando nació mi hija @kairithaliaorgi al entender que soy su ejemplo a seguir y que mejor ejemplo es el de amarse y respetarse a uno mismo.

Luz

Hola mi nombre es Daniela, tengo 36 años... desde que comenzó la pandemia perdí mi negocio de comida al paso... pensar y pensar que hacer para generar dinero nació mi emprendimiento @semillasypan... me comenzó a ir muy bien llenándome de mucha confianza y alegría ver que podía salir adelante... luego realicé un intensivo de verano para instructora de yoga, ya con eso comienza este proceso de autocuidado, amor y aceptación. Ahora sigo con mi emprendimiento y realizando clases de yoga en mi comuna... se que aún falta mucho camino por recorrer y mucho aprendizaje que adquirir... hoy soy feliz hago lo que amo... no gano mucho, pero tengo otras riquezas en mi vida.

Daniela