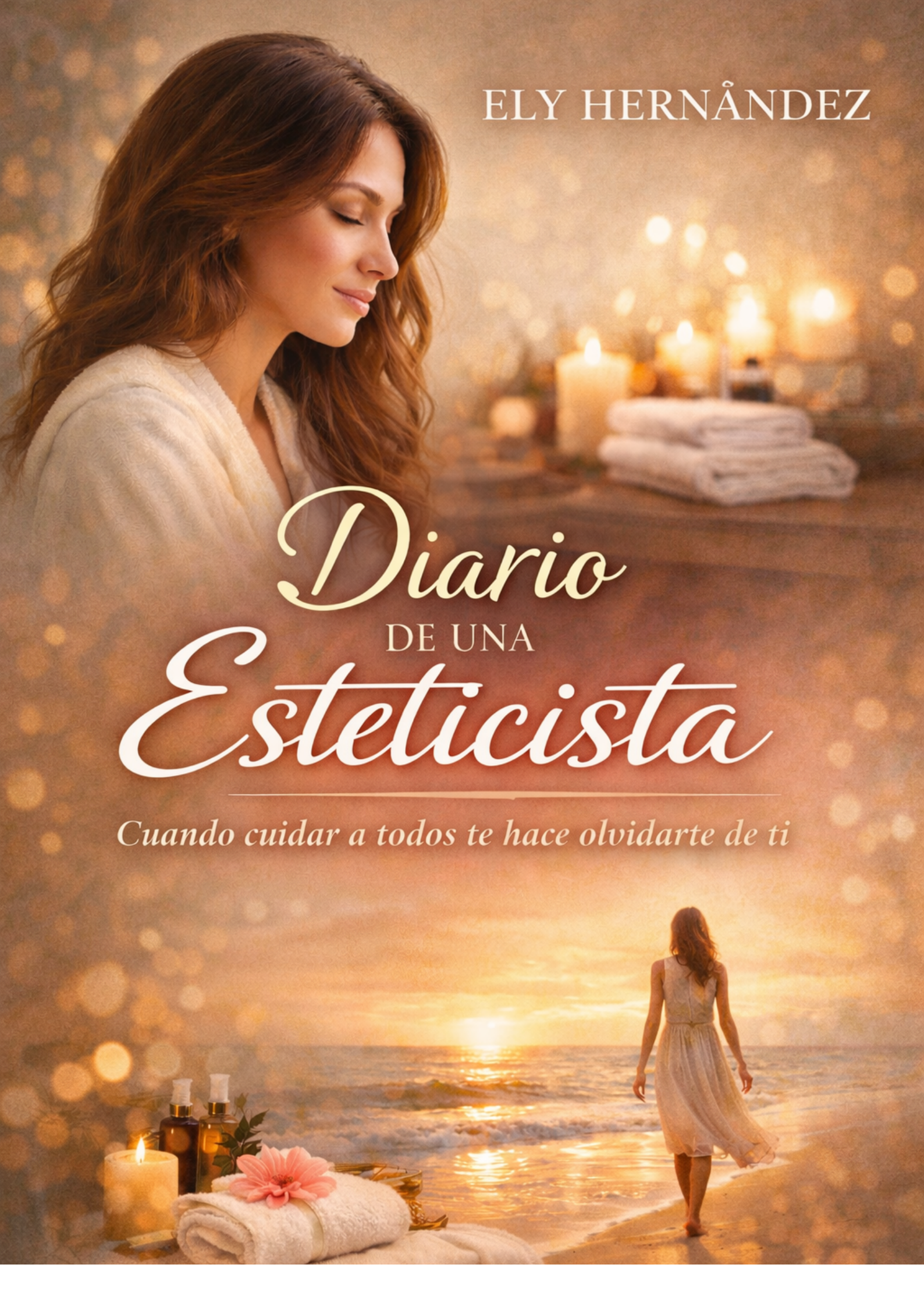


The background of the entire image is a soft-focus spa setting. In the upper left, a woman with long brown hair, wearing a white bathrobe, is shown in profile, looking down with a gentle smile. In the upper right, several lit candles and a stack of white towels are visible on a wooden surface. The overall lighting is warm and golden, creating a serene and relaxing atmosphere.

ELY HERNÁNDEZ

Diario
DE UNA
Esteticista

Cuando cuidar a todos te hace olvidarte de ti





© 2026 Ely Hernández

Todos los derechos reservados.

Este libro es para tu uso personal.

No está permitida su reproducción, distribución
ni venta sin autorización expresa de la autora.

Este material no sustituye acompañamiento
terapéutico ni médico profesional.

Soy Ely — Amor propio, cuerpo y conciencia

www.soyely.com

*Para ti,
que siempre cuidas,
y ahora empiezas a cuidarte.*

INTRODUCCIÓN

Si este libro llegó a ti, no es casualidad

Este no es un libro para aprender más.

Es un libro para parar.

Para respirar.

Para volver a ti.

Si eres esteticista —más que esteticista, terapeuta, masajista, mujer que sostiene— sabes de qué hablo.

Sabes lo que es cuidar.

Dar.

No fallar.

Estar disponible incluso cuando estás agotada.

Y olvidarte.

Este libro no nace de la teoría.

Nace del cuerpo.

De noches sin dormir.

De agendas llenas.

De silencios que nadie ve.

Lo escribí para mí.

Y para ti.

Para que no tengas que romperte antes de escucharte.

Léelo despacio.

Aquí no hay prisa.

Aquí hay espacio.

CAPÍTULO 1

El día que creí que por fin iba a vivir

Siempre supe que quería trabajar para mí.
No porque estuviera de moda.
Porque estaba en mí.

De niña ya hacía negocios en el recreo.
Compraba fuera lo que dentro no había.
Y lo vendía.

Sin saberlo, estaba entrenando.

Catálogos.
Encargos.
Pequeñas ventas.

Mientras otros soñaban con ser mayores,
yo soñaba con ser libre.

En casa lo había visto.
Mi padre trabajaba para él.
Mi madre también.

Independencia.
Autonomía.
Responsabilidad.

Pero con dos formas muy distintas de vivirla.

Mi padre sabía parar.
Mi madre, no.

Yo aprendí de los dos.
Y mezclé lo mejor...
con lo más peligroso.

En 2014 empecé en casa.
Poco a poco.

Sin ruido.

Sin prisa.

En 2015 pedí un préstamo
y abrí mi centro.

Lo había dibujado antes en un papel.
Y un año después, era exactamente igual.

Como si la vida me hubiera dicho:
"Confía. Sigue."

Yo confié.
Y seguí.

Trabajé mucho.
Muchísimo.

De día en el centro.
De noche en eventos.
Fines de semana en spas.

No me quejo.
Lo volvería a hacer.

Porque estaba construyendo algo mío.
Y eso me hacía sentir invencible.

Luego llegó la pandemia.
Y me reinventé.

Pantallas.
Cámaras.
Directos.
Cursos.

Aprendí.
Creé.
Me expuse.

Sin garantías.
Pero sin rendirme.

Trabajaba horas sin mirar el reloj,
porque creía en lo que estaba sembrando.

Durante años sostuve más de lo que parecía.

Un negocio.
Una familia.
Un hogar.
Un equipo emocional invisible.

Y lo hice
no desde la queja,
sino desde la responsabilidad.

Mi cuerpo empezó a enviar mensajes.
Primero suaves.
Luego más claros.

Dolores.
Insomnio.
Tensión.
Inflamación.

Yo los escuchaba...
a medias.

"Ya descansaré luego."
"Cuando pase esta etapa."
"Ahora no puedo parar."

Mis "días de relax" eran:

El móvil siempre cerca.
La mente siempre alerta.

No por control.
Por compromiso.

Por miedo a que todo se viniera abajo
si yo soltaba.

Durante años confundí fuerza con sacrificio.
Productividad con valor.
Entrega con amor propio.

Y no era eso.

Un día entendí algo:

No estaba fallando.
Estaba creciendo.

Pero sin manual.

Nadie me había enseñado
a construir sin romperme.
A prosperar sin perderme.
A liderar sin agotarme.

Este libro empieza ahí.

En el punto exacto
en el que dejé de demostrar
y empecé a escuchar.

Porque el verdadero éxito
no es llegar lejos.

Es llegar entera.

CAPÍTULO 2

Las señales que no quise ignorar (pero aprendí a traducir)

Al principio no fue dramático.

Fue sutil.

Tan sutil que casi parecía normal.

Un cansancio que no se iba durmiendo.

Una tensión constante en el cuerpo.

Una sensación de estar siempre en alerta.

Yo seguía funcionando.

Y mientras funcionas, nadie te pregunta si estás bien.

Ni siquiera tú.

Las primeras señales fueron físicas.

Las rodillas.

Ese dolor al subir escaleras que no cuadraba con mi edad.

Tener que agarrarme a algo para no apoyar del todo.

Me sorprendió.

Pero no me detuvo.

Pensé:

“Será estrés.”

“Será una racha.”

“Ya se pasará.”

Y seguí.

Cuando el dolor desaparecía de un sitio, aparecía en otro.

Inflamación abdominal constante.

Caída del pelo.

Insomnio.

No dormía profundo.

Dormía cansada.

Y aun así, cada mañana me levantaba
como si nada.

Porque levantarme era lo que sabía hacer.

La boca empezó a hablar por mí.

Bruxismo.

Apretaba los dientes por la noche
como si tuviera que sostener todo incluso dormida.
Como si relajarme fuera peligroso.
Como si soltar implicara perder.

No lo vivía como enfermedad.

Lo vivía como precio. Un precio normal.

El precio de ser responsable.

De sostener.

De no fallar.

De llegar.

Ni siquiera cuando viajaba descansaba de verdad.

El móvil siempre en la mano.

Mensajes.

Gestión.

Lanzamientos.

Y algo más:

control.

La ruta.

El tiempo.

El plan.

Si el camino no era el previsto, me alteraba.

Aunque no hubiera prisa.

Aunque estuviéramos de vacaciones.

No era enfado.

Era tensión acumulada buscando salida.

Durante mucho tiempo pensé que eso era liderazgo.

Estar pendiente.
No bajar la guardia.
Anticiparse.

Hoy sé que también era miedo.

Miedo a que todo se desordenara si yo aflojaba.
Miedo a no ser suficiente si no estaba siempre presente.
Miedo a parar y sentir.

Lo curioso es que no me sentía infeliz.
Me sentía útil.

Y eso engancha.

Porque cuando te necesitan, no te paras a escucharte.
Cuando produces, no te cuestionas.
Cuando respondes a todos, te olvidas de ti.

Hasta que un día entendí algo clave:

Mi cuerpo no me estaba atacando.
Me estaba informando.

No pedía descanso.
Pedía dirección.

No pedía vacaciones.
Pedía coherencia.

No era demasiado.
Era demasiado sin espacio.
Sin pausa.
Sin sostén interno.
Sin ritual de vuelta a mí.

Ahí empezó el cambio.

No cuando todo se rompió,
sino cuando dejé de normalizar.

Cuando dejé de decir:
"Esto es lo que toca."

Y empecé a preguntarme:
"¿Esto cómo se sostiene a largo plazo?"

Este capítulo no va de síntomas.
Va de consciencia.

Del momento en que entendí
que el cuerpo no grita para fastidiar,
sino para proteger.

El problema no era trabajar mucho.
Era no tener un lugar donde volver.

Y ahí, sin saberlo todavía,
empezó a gestarse
lo que hoy llamo
Cuerpo Santuario.

CAPÍTULO 3

No sabía parar, sabía huir

Siempre hubo algo que hice por mí.

Salir a caminar por la mañana.

Sacar al perro.

Mover el cuerpo temprano.

No era autocuidado consciente.

Era supervivencia automatizada.

Pero me salvaba.

Era el único espacio del día
donde el mundo todavía no me pedía nada.

Lo que no hacía, nunca,
era cuidarme de verdad.

Jamás pensaba:

“Voy a darme un masaje.”

“Voy a ir a que me cuiden.”

“Voy a parar para mí.”

Eso no entraba en mi cabeza.

El dinero tenía otros destinos.

La energía también.

Cuidarme era un lujo.

Y los lujos no eran para mí.

Socializar, sí.

Pero no como suena.

Salir a tomar una cerveza.

Reír.

Desconectar un rato.

No era presencia.
Era evasión.

Una pausa breve
para no mirar lo que me esperaba en casa.

Porque después volvía.
Y seguía trabajando.

Durante mucho tiempo pensé
que no había un punto de quiebre.
Que todo había sido progresivo.
Que nunca hubo un "basta".

Y no es del todo cierto.

El primer gran cambio
no fue elegir parar.
Fue perder el sostén.

Cuando mi relación terminó.

No estaba enamorada.
Pero dolió.

Porque además del duelo emocional,
perdí una estructura.

Él organizaba la casa.
Cocinaba.
Sostenía lo cotidiano.

Y de pronto,
todo eso también era mío.

Trabajo.
Casa.
Hijos.
Gestión.
Responsabilidad.

Todo.

Recuerdo mañanas
en las que el despertador sonaba
a las seis.

Otros días,
a las cuatro.

Y yo me levantaba igual.

Con el cuerpo pesado.
Con la mente acelerada.
Con una lista interminable en la cabeza.

Ordenador.
Contenido.
Casa.
Niños.
Masajes.

Llegar a todo.

No era disciplina.
Era desbordamiento.

Dormía poco.
Vivía en alerta.
Respiraba a medias.

Ahí el cuerpo ya no avisaba.

Gritaba.

Cervicales.
Insomnio.
Tensión constante.

Pero yo seguía.

Porque cuando no sabes parar,
aprender a dormir menos
parece una solución.

El siguiente punto de conciencia
no vino del dolor.

Vino del espejo.

Viví una temporada con una prima mía.

Lenta.
Lenta para hablar.

Para moverse.

Para decidir.

Me sacaba de quicio.

Me generaba una rabia
que no entendía.

Hasta que un día lo vi claro:

No era ella.

Era yo.

Yo iba demasiado rápido por la vida.

Tan rápido
que cualquier ritmo humano
me parecía un obstáculo.

Ese día no paré.
Pero me observé.

Y eso ya era distinto.

El punto más profundo
no vino conmigo.

Vino a través de mi hija.

Cuando intentó quitarse la vida.

Nada te prepara para eso.

No es una escena.
No es un momento.
Es un antes y un después.

Ahí ya no había productividad.
Ni responsabilidad.
Ni fuerza que sostuviera nada.

Solo una pregunta muda:

¿Para qué sirve llegar a todo
si te pierdes a quienes amas?

Ahí entendí
que no solo me estaba perdiendo yo.

Estaba enseñando sin querer
que vivir es aguantar.

Y no.

Ese día sembré Cuerpo Santuario.

Y empezó a agonizar una forma de vivir.

La de ir en automático.

La de llegar a todo.

La de no sentir.

No paré de golpe.

Pero dejé de huir.

Y cuando dejas de huir,
empieza el verdadero camino.

CAPÍTULO 4

Cuando entendí que no solo me estaba sosteniendo a mí

Durante mucho tiempo pensé
que mi lucha era solo mía.

Mi cansancio.
Mi presión.
Mi exigencia.
Mi historia.

Hasta que entendí algo más grande:

Nada de lo que hacemos
se queda solo en nosotras.

Mi hija empezó a apagarse.

No de golpe.
Poco a poco.

Cada vez más en su habitación.
Cada vez más dormida.
Cada vez más lejos.

No quería trabajar.
No quería salir.
No quería intentar.

El diagnóstico decía: fobia social.
Y puede ser.

Pero yo empecé a hacerme otra pregunta:

¿Qué estaba viendo ella?

No desde la culpa.
Desde la conciencia.

¿Qué modelo tenía delante?

Una madre fuerte.
Responsable.
Luchadora.

Sí.

Pero también:
cansada.
Siempre ocupada.
Siempre al límite.
Siempre postergándose.

Un día me atravesó un pensamiento:

“Si vivir es así...
¿para qué vivir?”

No lo pensé como acusación.
Lo pensé como espejo.

No era que yo lo hiciera mal.
Era que nunca aprendí
a vivir sin desgastarme.

Y eso también se aprende.
Por observación.

Ese día entendí
que cuidarme ya no era solo por mí.

Era un acto generacional.

Era decir:

“Se puede construir sin destruirse.”
“Se puede avanzar sin desaparecer.”
“Se puede vivir sin agotarse.”

También empecé a mirar el cuerpo distinto.

No como enemigo.
No como máquina rota.

Como mensajero.

Cada dolor.
Cada tensión.
Cada bloqueo.

Tenía una historia.
Un contexto.
Una emoción detrás.

No rechazo la medicina.
La honro.

Pero aprendí algo:

Antes de intervenir, escucha.
Antes de tapar, entiende.
Antes de correr, siente.

Empecé a preguntarme:

¿De dónde viene esto?
¿Qué me está diciendo?
¿Qué parte de mí pide espacio?

Y las respuestas llegaron.

No en forma de milagro.
En forma de decisiones pequeñas.

Dormir un poco más.
Decir algún no.
Soltar un poco el control.
Respirar sin culpa.
Parar sin justificarme.

Ahí empezó el verdadero sostén.

No el que aguanta.
El que nutre.

Cuerpo Santuario nació ahí.

Cuando entendí
que crear un refugio
no era huir de la vida.

Era aprender a vivirla mejor.

Para mí. Para mi hija.

Y para quienes venían detrás.

CAPÍTULO 5

El día que entendí que el cuerpo no molesta: avisa

Durante mucho tiempo pensé que el cuerpo molestaba.

Molestaban los dolores.

La inflamación.

La tensión constante.

El insomnio.

Molestaba no rendir igual.

No poder seguir el ritmo.

Hasta que entendí algo sencillo y brutal a la vez:

El cuerpo no interrumpe tu vida.

La traduce.

Empecé a observar mis molestias
de otra manera.

No como errores.

No como fallos.

No como algo que había que silenciar rápido para seguir.

Sino como mensajes.

La tensión no aparecía porque sí.

La inflamación tampoco.

El cansancio profundo no era pereza.

Era información.

Mi cuerpo estaba diciendo

lo que yo no me estaba permitiendo escuchar.

Desde la biodescodificación aprendí algo clave —y simple—:

El cuerpo expresa
lo que la mente normaliza
y lo que el corazón calla.

No hace falta saber teoría para entenderlo.
Hace falta honestidad.

Cuando el cuerpo se tensa constantemente,
suele haber una vida sostenida desde el control.

Cuando aparece inflamación,
muchas veces hay emociones retenidas, no expresadas.

Cuando el insomnio se instala,
suele haber una alerta interna permanente.

Y cuando el cansancio no se va durmiendo,
no es falta de descanso:
es falta de sentido.

No se trata de buscar culpables.
Ni de obsesionarse con cada síntoma.

Se trata de hacerse una pregunta distinta:

¿Qué parte de mi vida no tiene espacio?

Empecé a ver patrones.

Mujeres brillantes.
Responsables.
Capaces.

Mujeres que sostienen negocios, familias, equipos.

Y cuerpos que empiezan a hablar todas igual:

“Así no.”

No porque estén rotas.
Sino porque están desbordadas.

No porque no puedan más.
Sino porque llevan demasiado tiempo pudiendo.

Ahí entendí algo importante:

Parar no es rendirse.
Parar es reorganizar la vida
para que sea habitable.

Y eso nadie nos lo enseñó.

Cuerpo Santuario nació en ese punto.

No como un retiro bonito.
No como una escapada.
No como un premio.

Sino como una estructura nueva.

Un lugar donde el cuerpo
deja de defenderse
porque por fin se siente escuchado.

Un santuario no es un sitio
donde no pasa nada.

Es un sitio
donde no tienes que protegerte.
Donde no tienes que demostrar.
Donde no tienes que rendir.
Donde no tienes que sostener a nadie.

Aquí el cuerpo baja la guardia.

Y cuando baja la guardia,
deja de doler.

No porque todo se cure mágicamente,
sino porque ya no tiene que gritar.

Este no es un libro para convencerte de nada.

Es una invitación a preguntarte:

¿Qué te está diciendo tu cuerpo últimamente?
¿Qué parte de tu vida va demasiado rápido?
¿Qué estás sosteniendo sola desde hace demasiado tiempo?

Porque cuando no paras tú,
la vida encuentra la manera de pararte.

Y no siempre lo hace con delicadeza.

Cuerpo Santuario no nace del miedo.

Nace del respeto.

Del respeto por un cuerpo
que ha sostenido mucho.

Por una mujer
que ha dado demasiado.

Por una vida
que merece ser vivida
con más espacio.

CAPÍTULO 6

Aprender a parar sin sentir culpa

Parar no fue lo más difícil.

Lo más difícil fue no justificarme por parar.

No sabía descansar sin sentir que estaba fallando.

Ni detenerme sin pensar que estaba perdiendo tiempo.

Ni cuidarme sin escuchar una voz interna diciendo:

“Deberías estar haciendo algo productivo.”

Esa voz no era mía.

Pero vivía en mí.

Durante años confundí valor con utilidad.

Si era necesaria, valía.

Si producía, importaba.

Si sostenía, merecía.

Y cuando paraba...

me sentía incómoda.

Como si estuviera ocupando un espacio
que no me correspondía.

Recuerdo cómo eran incluso mis vacaciones.

Me levantaba antes que todos.

Antes que mis hijos.

Antes que mi pareja.

Antes que el mundo.

A veces todavía era de noche.

Me hacía un café

y me sentaba con el ordenador.

Dos horas.
A veces más.

Responder.
Organizar.
Avanzar.
Dejar todo "cerrado".

No para trabajar menos.

Para poder trabajar tranquila después.

Para pasar el resto del día
con el móvil lo más lejos posible.

Para estar presente.

Y aun así, no era suficiente.

Si alguien escribía, respondía.
Si había algo pendiente, lo miraba.

Siempre dejaba una hora extra
"por si acaso".

Como si descansar del todo
fuera irresponsable.

Como si disfrutar sin producir
fuera peligroso.

Como si unas vacaciones sin ingresos
no estuvieran permitidas.

Yo estaba allí.
Pero no estaba entera.

El cuerpo descansaba un poco.
La mente, nunca.

La culpa no aparecía cuando trabajaba de más.
Aparecía cuando me detenía.

Y eso fue una pista.

Empecé a observar algo curioso:

No me costaba dar.
No me costaba ayudar.
No me costaba sostener.

Lo que me costaba era recibir
sin devolver inmediatamente.

Descansar sin compensar.
Cuidarme sin equilibrar la balanza.

Ahí entendí que parar
no es una acción física.

Es una reeducación interna.

Parar es decir:

“Ahora también importo yo.”

Y eso, para muchas mujeres,
es revolucionario.

No hice grandes cambios al principio.
No podía.

Así que empecé por algo más honesto:
micro-permisos.

Cinco minutos sin móvil.
Una respiración consciente.
Un no dicho a tiempo.
Una tarde sin agenda.

Nada espectacular.
Pero real.

Y pasó algo inesperado.

El mundo no se cayó.

El negocio siguió.
La vida continuó.
Las personas se adaptaron.

La única que no estaba acostumbrada...
era yo.

Empecé a notar que el cuerpo respondía distinto.

No porque todo desapareciera,
sino porque ya no tenía que resistir.

La tensión bajaba cuando yo bajaba.
El cansancio cambiaba cuando me escuchaba.
El insomnio se suavizaba cuando dejaba de exigirme dormir "bien".

Parar sin culpa no es dejar de hacer.
Es cambiar desde dónde haces.

No desde la urgencia.
No desde el miedo.
No desde la autoexigencia.

Sino desde la coherencia.

Ahí entendí algo fundamental:

No necesito romperme para justificar un descanso.
No necesito enfermar para detenerme.
No necesito tocar fondo para cuidarme.

Cuerpo Santuario se convirtió en eso.

Un espacio donde no hay que colapsar para entrar.
Un lugar donde el permiso llega antes del agotamiento.

Muchas mujeres creen que no pueden parar.

La verdad es otra:

No saben cómo hacerlo
sin sentirse malas madres,
malas profesionales
o malas mujeres.

Y nadie nos enseñó eso.

Este capítulo no es una invitación a hacer menos.

Es una invitación a vivir con más espacio.

Porque cuando hay espacio,
el cuerpo deja de empujar.

Y cuando el cuerpo deja de empujar,
la vida empieza a sentirse habitable.

CAPÍTULO 7

Cómo se siente un cuerpo cuando por fin descansa

Descansar no se sintió como imaginaba.

No fue tumbarme sin pensar.

No fue apagarme.

No fue desconectar del mundo.

Fue... despertar por dentro.

Durante años creí que estaba siendo productiva.

Hacía mucho.

Muchísimo.

Listas.

Proyectos.

Ideas.

Contenido.

Servicios.

Siempre ocupada.

Siempre corriendo.

Y aun así había una sensación constante:

Estoy haciendo todo...

y no avanzo.

Facturaba.

Sí.

Pero no vivía.

No disfrutaba.

No respiraba.

No saboreaba.

Todo era urgente.

Todo era ahora.

Cuando vives así, entras en un modo extraño.

Trabajas en automático.

Resuelves.

Atiendes.

Cumples.

Pero no creas.

No imaginas.

No expandes.

No sueñas.

Solo sobrevives.

Yo pensaba que si paraba, perdería.

Que si aflojaba, bajaría.

Que si descansaba, retrocedería.

Y pasó lo contrario.

Recuerdo el primer día que decidí no forzar nada.

No tenía una estrategia.

No tenía un plan.

Solo tenía cansancio...

y permiso.

Ese día no intenté optimizar.

No intenté avanzar.

No intenté "aprovechar".

Simplemente estuve.

Y algo cambió.

Mi mente se abrió.

No de golpe.

Como una ventana.

Primero entró aire.

Luego luz.

Luego ideas.

Ideas claras.
Alineadas.
Sin ansiedad detrás.

Ideas que no nacen en el agotamiento.
Nacen en el espacio.

Entendí algo clave:

El cansancio no solo cansa el cuerpo.
Bloquea la creatividad.
Encoge la visión.
Reduce la intuición.

Te vuelve pequeña sin que lo notes.

Cuando bajé el ritmo, empezaron a pasar cosas.

Soluciones sin buscarlas.
Vías nuevas sin forzarlas.
Respuestas sin obsesionarme.

Descansar me volvió más lúcida.

Empecé a facturar distinto.

No necesariamente más.
Mejor.

Con menos desgaste.
Con más coherencia.
Con más disfrute.

Al principio, cuando empecé a cambiar,
facturé menos.

Hubo meses en los que miraba la cuenta
y respiraba hondo.

No estaba en crisis.
Estaba en transición.

Era lógico.
Estaba aprendiendo a vivir distinto.

Pero pasó algo curioso.

Cuando dejé de ir agotada,
empezaron a llegar ideas más claras.
Decisiones más inteligentes.
Propuestas mejor enfocadas.

Sin trabajar más horas.

Sin ocupar más espacio.

Con más sentido.

Y poco a poco,
los ingresos volvieron.

No desde el sacrificio.
Desde la coherencia.

Porque cuando vives,
eliges mejor.
Cobras mejor.
Creas mejor.
Atraes distinto.

Un cuerpo descansado no es lento.

Es preciso.

No corre detrás de todo.
Va directo a lo que importa.

Descansar me devolvió algo que había perdido:

Presencia.

Estar en lo que hago.
Sentirlo.
Disfrutarlo.
No irme mentalmente al siguiente pendiente.

Muchas mujeres creen que están bloqueadas.

No lo están.

Están agotadas.

Y el agotamiento no deja pensar.

Cuando descansas, ocurre algo silencioso:

Te escuchas.

Confías.

Ves claro.

Decides sin miedo.

Eso es poder real.

Cuerpo Santuario nace para eso.

Para que recuerdes cómo se siente
tu cuerpo sin guerra.

Sin urgencia.

Sin presión.

Sin autoexigencia.

Porque una mujer descansada
no es débil.

Es peligrosa.

En el mejor sentido.

CAPÍTULO 8

La mujer que nació después del cansancio

No me convertí en otra persona.

Me quité capas.

Capas de urgencia.

Capas de miedo.

Capas de "tengo que poder con todo".

Capas de "si no lo hago yo, no se hace".

Debajo estaba yo.

Esperando.

Durante años pensé
que ser fuerte era aguantar.

Ahora sé
que ser fuerte es elegirme.

Aunque incomode.
Aunque dé miedo.
Aunque rompa patrones.

La mujer que nació después del cansancio
ya no corre por inercia.

Camina con intención.

Ya no dice sí por reflejo.
Elige.

Ya no se mide por lo que produce.
Se mide por cómo se siente.

Aprendí a escucharme antes de romperme.
A leer mis señales.

A respetar mis ritmos.
A poner límites sin explicarme.

No dejé de ser ambiciosa.

Dejé de ser cruel conmigo.

Hoy trabajo.
Mucho.

Pero ya no me pierdo en el trabajo.

Hay tardes en las que cierro el ordenador
aunque todavía “podría avanzar más”.

Me levanto.
Respiro.
Miro por la ventana.
Y elijo estar.

Hoy sueño.
Pero no me abandono por los sueños.

Hay días difíciles.
Claro.

Pero ya no me hundo en ellos.

Los atravieso.
Con presencia.

También cambiaron mis relaciones.

Porque cuando te respetas,
ya no negocias tu paz.

No mendigas atención.
No toleras ausencias.
No justificas migajas.

Mis hijos empezaron a verme distinta.

No perfecta.

Tranquila.

Disponible de verdad.

No solo físicamente.

Y algo empezó a cambiar.

No de forma perfecta.

No de forma inmediata.

No como en los cuentos.

Mi hija sigue caminando su proceso.

Le queda recorrido.

Hay días buenos.

Y días difíciles.

Pero ahora no lo atraviesa sola.

Estoy ahí.

La escucho.

Salgo con ella.

La acompaño.

Le doy tiempo.

Tiempo real.

No solo presencia “cuando puedo”.

Presencia de verdad.

Con calidad.

Y con cantidad.

Porque los hijos no solo necesitan
una madre consciente.

Necesitan una madre disponible.

Y eso se nota de manera positiva.

Empecé a liderar desde otro lugar.

Desde el ejemplo.

Desde la coherencia.

Desde el cuidado.

Esta versión mía

no es cómoda.

Es libre.

No se deja arrastrar por la prisa.

No se deja chantajear por la culpa.

No se deja robar la vida.

Y no nací así.

Me construí.

Paso a paso.

Decisión a decisión.

Respeto a respeto.

Tú también puedes.

No porque yo pueda.

Porque ya lo sabes.

Solo necesitas permiso.

Y práctica.

Cuerpo Santuario existe para eso.

Para acompañarte en ese renacer.

No desde la exigencia.

Desde el sostén.

CAPÍTULO 9

Si has llegado hasta aquí, no es casualidad

No estás leyendo este libro por azar.

Lo sé.

Porque las mujeres cansadas
no suelen leer hasta el final.

Cierran.

Guardan.

Dicen “luego”.

Y siguen.

Si tú sigues aquí,
es porque algo dentro de ti
ya no quiere seguir igual.

No quiere sobrevivir.

Quiere vivir.

Quizá te viste en mi historia.

En las madrugadas sin descanso.

En el móvil siempre encendido.

En el cuerpo tenso.

En la mente saturada.

Quizá pensaste:

“Soy yo.”

No porque estés rota.

Porque estás despierta.

Leer esto no es casualidad.

Es una señal suave.
Una invitación.
Una pausa en mitad del ruido.

Tal vez llevas tiempo diciéndote:

“Cuando pase esta etapa...”
“Cuando tenga más tiempo...”
“Cuando esté más tranquila...”

Y la etapa no pasa.

Porque no es una etapa.
Es un modo de vivir.

No necesitas cambiar de vida.

Necesitas cambiar
la forma en la que te habitas.

No necesitas huir.

Necesitas un lugar
donde descansar sin desaparecer.

Yo no escribí este libro
para convencerte.

Lo escribí para encontrarte.

Para decirte:

No estás sola.
No estás exagerando.
No estás fallando.

Estás cansada.

Y mereces otra forma.

Cuerpo Santuario no es un lujo.

Es una transición.

Del aguante al cuidado.
Del automático a la conciencia.
Del “puedo con todo” al “me respeto”.

Si algo dentro de ti
se ha movido leyendo esto,
no lo ignores.

No lo tapes con tareas.
No lo apagues con prisas.
No lo pospongas.

Escúchalo.

Porque cuando una mujer se escucha,
empieza a cambiarlo todo.

Sin hacer ruido.
Sin romper.
Sin perder.

En el último capítulo
te cuento qué pasa
cuando decides decirte sí.

De verdad.

CAPÍTULO 10

El sí que lo cambió todo

No fue una mañana.

Fue una noche.

Una noche de lágrimas.

De insomnio.

De cansancio profundo.

De esas en las que el cuerpo se rinde,
pero la mente no.

Durante mucho tiempo había intentado apagar mis noches.

Música suave.

Piano.

Infusiones.

Duchas calientes.

Rituales para “dormir”.

Hacía todo lo correcto.

Y aun así, no dormía.

Había noches en las que
ni la música,
ni el cansancio,
ni el silencio
me llevaban al descanso.

Y peleaba.

Peleaba contra el insomnio.

Contra la cabeza.

Contra el cuerpo.

Hasta que una noche, dejé de hacerlo.

No porque tuviera fuerzas.
Porque ya no me quedaban.

Esa noche decidí no luchar.

Apagué los ruidos.
No puse música.
No busqué distracción.

Me quedé conmigo.

Y escuché.

Escuché el silencio.
Escuché el cuerpo.
Escuché los pensamientos.

Es incómodo.

Muy incómodo.

Cuando calla todo fuera,
empieza el ruido de dentro.

Pensamientos repetidos.
Miedos.
Culpas.
Exigencias.

Pero también verdades.

Preguntas que llevaba años evitando.

¿En qué momento me perdí?
¿En qué momento dejé de vivir?
¿Para quién estaba siendo esta vida?

Esa noche lloré.
Y escribí.
Y volví a llorar.

No una vez.

Muchas.

Fueron varias noches así.

No fue un instante mágico.

Fue un proceso.

Noche tras noche,
apagando distracciones,
mirándome de frente,
dejando de huir.

Empecé a entender algo duro:

No estaba triste.

Estaba ausente.

Vivía para trabajar.
No trabajaba para vivir.

Estaba funcionando.
Pero no estaba viviendo.

Era como estar viva...
sin estarlo del todo.

Muerta en vida.

No por drama.
Por desconexión.

Por olvido propio.

Por normalizar el agotamiento.

Por llamarle "responsabilidad"
a la autoexigencia.

Por llamar "éxito"
a no tener tiempo.

Escucharme me cambió la salud.
El cuerpo.
La energía.
La mente.

Nada fue inmediato.

Y aún sigo aprendiendo.

Aún sigo observando
cuándo me saboteo,

cuándo me distraigo,
cuándo huyo del silencio.

Pero ahora lo sé.

Sé parar.
Sé escuchar.
Sé volver.

Ese fue mi sí.

Un sí al cuerpo.
Un sí a la verdad.
Un sí a no abandonarme.

Ese sí no me quitó sueños.

Los ordenó.

No me hizo menos ambiciosa.

Me hizo más consciente.

Empecé a construir desde otro lugar.

Desde el cuerpo.
Desde la calma.
Desde la coherencia.

Cuerpo Santuario nació ahí.

No como negocio.

Como consecuencia.

Como coherencia vital.

Como refugio real.

Decir sí a mí
cambió mi forma de trabajar.
De amar.
De matenar.
De vivir.

Sigo teniendo retos.
Sigo teniendo días caóticos.

Pero ya no me abandono en ellos.

Me acompaño.

Si has leído hasta aquí,
quizá estás esperando una señal.

No un empujón.

Una confirmación.

Aquí va:

No tienes que tocar fondo.

No tienes que romperte.

No tienes que enfermar.

No tienes que pasar por noches como las mías
para elegirte.

Puedes hacerlo ahora.

Tu sí no tiene que ser perfecto.

Tiene que ser honesto.

Tal vez tu sí sea descansar más.

Tal vez pedir ayuda.

Tal vez parar.

Tal vez venir a Cuerpo Santuario.

Tal vez empezar a escucharte.

Da igual la forma.

Importa la dirección.

Yo ya di el mío.

Este libro es parte de él.

Ahora la pregunta es:

¿Qué vas a hacer
con lo que ya sabes?

Si sientes que este camino
también es para ti,

te espero.

No para enseñarte.

Para caminarlo juntas.



EPÍLOGO

Si estás lista para vivirlo, te espero

Leer transforma.

Pero vivirlo...
transforma de verdad.

Porque una cosa es entenderte.
Y otra muy distinta es sentirte sostenida
mientras aprendes a no abandonarte.

Cuerpo Santuario no es un retiro.

Es una experiencia para volver a ti.

A tu cuerpo.
A tu ritmo.
A tu verdad.

Del 6 al 9 de marzo,
en un espacio pequeño,
cuidado,
íntimo.

Pensado para mujeres que sostienen mucho
y ya no quieren sostenerse solas.

Mujeres como tú.

Si este libro te ha removido,
si algo en ti se ha reconocido en estas páginas,
no lo ignores.

A veces la vida susurra antes de gritar.

Tal vez este sea tu momento.

Yo estaré allí.

No para exigirte.
No para corregirte.
No para cambiarte.

Para acompañarte.

