



LO QUE TU CUERPO LLEVA AÑOS QUERIENDO DECIRTE

Guía para comprender todo lo que
está pasando *dentro de ti.*

*Una guía cercana para dejar de ignorar lo que tu cuerpo lleva tiempo
intentando decirte.*

ALEJANDRO TERCERO

ÍNDICE

1

El momento en que lo entendí

2

Comprensión y escucha corporal

3

Los dolores más comunes del cuerpo y sus mensajes

4

Atención a las señales del día a día y cómo observarlas

5

La verdad de todo esto: mis casos personales

6

El mensaje como respuesta

7

Conclusión: diálogo continuo con mi cuerpo

✓

Una invitación



El momento en que lo entendí

Te voy a contar una pequeña historia personal para que nos acerquemos.

Mi primer año de trabajo en este sector dedicado en exclusiva al masaje, comprometido al cien por cien, casi lo dejo. Veía cada mes lo mismo: a las mismas personas, con los mismos dolores, con las mismas reflexiones, los mismos síntomas... una y otra vez.

Lo más parecido a un bucle continuo, sin que nadie saliera realmente de donde estaba —te adelanto que eso era, exactamente, lo que yo sentía en mi propio pasado, cuando estaba en su lugar—.

Empecé a preguntar a compañeros y conocidos del sector, y todos me decían lo mismo: «Alejandro, eso es lo normal». ¿Cómo que lo normal? ¿Entonces, ayudamos de verdad, o somos un parche más?

Me llegaban preguntas muy serias, muy profundas, a la mente y al pecho. Hasta el punto de pensar: no estoy ayudando si tienen que volver una y otra vez con lo mismo.

En un momento de claridad —así prefiero llamarlo— lo entendí: no era un mal trabajo por mi parte, como me decían mis pensamientos intrusivos. Faltaba algo en la ecuación: el mensaje, el porqué, el para qué, la emoción asociada, llegar al fondo de lo que estaba sucediendo en realidad.

Hasta entonces me había centrado en todo lo aprendido para ser masajista —técnica, anatomía...— y se me había olvidado algo fundamental: mi propia experiencia. Y no mi experiencia como masajista, sino mi experiencia de vida, mi historia, mi crecimiento personal.

¿Qué me había traído hasta aquí? Mi autoconocimiento, mi propia comprensión, mi observación, mi propio caso personal —tanto emocionales como el sufrimiento que había vivido en mi cuerpo—.

Ahí sentí algo parecido a una verdad absoluta, sin ningún tipo de duda: se me puso la piel de gallina.

Lo entendí. Seguí indagando, esta vez más ligado al sistema emocional en el cuerpo y su funcionamiento, y lo descubrí. Y, «sorpresa», todo lo que para mí tenía sentido personal ya lo había demostrado también la neurociencia, distintas herramientas y un porcentaje muy alto de la propia ciencia. La ciencia también, sí.

A partir de ahí, al incluir el sistema emocional en mi trabajo, todo empezó a cambiar.

Los resultados en mis clientes pasaron de «me siento bien, pero tengo que seguir volviendo» a «qué maravilla, esto ya está cambiando» y seguir viniendo porque quieren trabajar otras partes, entender otros mensajes del cuerpo, o simplemente por pura y fantástica prevención.

Porque ahora sí notamos un cambio real, duradero, sostenido en el tiempo.

Porque el cuerpo se relaja, siente que por fin ha entregado su mensaje, ha sido escuchado, atendido y finalmente puede descansar.

¿Suenan bien verdad?

CAPÍTULO 2

Comprensión y escucha corporal



A veces siento que estoy peor que nunca... y es justo ese momento donde más oportunidades tengo de llegar a mi mejor estado.

¿No te sucede que una molestia se va y vuelve, sin que sepas muy bien por qué? Solemos buscar explicaciones fuera —el tiempo, el frío, un mal entrenamiento—, pero hay algo que lo engloba todo y que casi siempre ignoramos: el sistema emocional. Las emociones son las que nos dan el punto de vista exacto para llegar al foco de lo que está pasando.

Para mí, uno de los puntos vitales de este proceso es entender algo muy simple: lo único que quiere el cuerpo es ser escuchado. Su única forma de expresarse es a través de esas molestias y tensiones que tanto nos incomodan, y enfadarnos con él —o castigarnos— nunca ha servido de nada.

Este es el punto más «complicado» de mi trabajo: hacerte entender que esa es su única forma de comunicarse, que no conoce otra. Y más aún: deberíamos estar agradecidos por lo que hace, porque nuestro cuerpo solo quiere lo mejor para nosotros, siempre.

¿Y si quiere lo mejor, por qué lo hace a través del dolor? Porque un mensaje suave, con bienestar y ligereza, no lo escucharíamos, lo dejaríamos pasar sin más. El alivio llega después, cuando el mensaje ya ha sido entregado, entendido, agradecido y aceptado.

Piensa en el piloto, luz o testigo de la reserva de tu coche. Cuando se enciende, no se te ocurre arrancarlo del salpicadero para que se apague: sabes que el problema no es la luz, sino lo que esa luz te está avisando. Con nuestro cuerpo solemos hacer justo lo contrario: aparece la molestia, nos enfadamos con ella e intentamos apagarla cuanto antes, sin pararnos a preguntar qué está avisando. El mensaje está tan claro como esa luz en el salpicadero del coche, solo que todavía nadie te ha enseñado a entenderla.

Puede sonar místico, y lo entiendo —yo también lo pensé, hasta que lo viví con certeza—. No te pido que me creas: te pido que lo verifiques en tu propia experiencia. Solo te servirá lo que a ti de verdad te ayude.

Antes de continuar

Por seguridad y ética profesional, quiero contarte algo importante: las reflexiones, interpretaciones y propuestas de este ebook nacen de mi experiencia personal, de mi recorrido profesional a lo largo de los años, de hipótesis de acompañamiento biocodificado y del trabajo con distintas herramientas de autoconocimiento, ampliamente utilizadas y testadas en el ámbito del desarrollo personal y del bienestar.

El contenido busca ofrecerte una mirada complementaria que favorezca la reflexión, la observación de ti mismo y la comprensión de ciertos patrones emocionales. Las relaciones entre emociones, vivencias y molestias físicas que expongo no son diagnósticos ni verdades absolutas: cada persona vive su experiencia de forma única, y lo que resulta significativo para unos puede no serlo para otros.

Este ebook no sustituye el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento de ningún profesional sanitario o de salud mental. Ante cualquier síntoma o preocupación relacionada con tu salud, consulta siempre a quien corresponda.

Te invito a acercarte con una actitud abierta: quédate con lo que te aporte valor y deja a un lado lo que no encaje contigo. No creas nada de lo que yo te diga —ni de lo que te digan otros—. Lo más importante es siempre tu propia experiencia: compruébalo en ti.

CAPÍTULO 3

Los dolores más comunes del cuerpo y sus mensajes



A continuación, encontrarás distintas propuestas sobre posibles conexiones entre determinadas emociones y algunas molestias físicas. Proceden de años de observación, experiencia personal, práctica profesional y del estudio de distintos enfoques de autoconocimiento y consciencia corporal.

Tómalas como una herramienta para explorar nuevas perspectivas sobre ti mismo, escucharte con más profundidad y ampliar tu comprensión de lo que estás viviendo.

El cuerpo no habla con un diccionario: habla a través de tu historia. Por eso el protagonista de estas páginas no es el dolor. **Eres tú.**

Te muestro los casos con los que más me encuentro en el día a día, junto con unas preguntas para que reflexiones si forman parte de tu propia historia.



3.1) DOLOR DE CABEZA (CEFALEAS / MIGRAÑAS)

La cabeza alberga el cerebro, el centro de mando del organismo. Cuando aparece la presión o el dolor, suele haber detrás un exceso de control mental y de intelectualización de

las emociones: «tengo que encontrar la solución perfecta ya», «no me permito fallar». Por eso aparece con fuerza justo cuando el estrés mental cesa —el típico dolor de cabeza de fin de semana o el que llega tras entregar un examen o un proyecto—.

Es habitual en personas con autoexigencia intelectual extrema, perfeccionismo analítico y un bucle constante de pensamientos, desconectadas de sus propias sensaciones corporales: el perfil del «estratega», que intenta resolver los problemas del corazón usando solo la razón.

Preguntas para tu reflexión

- *¿A qué problema le estás dando vueltas sin parar en tu mente en lugar de permitirte sentir la emoción que te genera?*
- *¿Qué situación acaba de relajarse o resolverse en tu vida justo antes de que empezara el dolor de cabeza?*
- *¿Me exijo demasiado?*

Posibles tomas de conciencia

- *Aprender a bajar de la cabeza al cuerpo; entender que el exceso de control bloquea la intuición y el fluir natural.*
- *Aceptar que errar o no saber la solución es parte de la experiencia humana.*



3.2) DOLOR DE CUELLO (ZONA CERVICAL)

El cuello es el puente entre la cabeza —la mente, lo que pienso— y el cuerpo —lo que siento—. Cuando duele, suele esconder una incoherencia entre lo que piensas y lo que haces: «pienso una cosa, pero me obligo a hacer otra». Dicho de forma directa: la rigidez cervical suele hablar de tu necesidad de controlar la vida y lo que está sucediendo.

Siempre pongo el mismo ejemplo en sala: en un accidente de tráfico, lo primero que hacen los sanitarios es poner un collarín, sin saber aún qué ha pasado. El cuerpo hace lo mismo: primero inmoviliza con la inflamación, y solo después, cuando entiendes qué estás intentando controlar, empieza a soltar. Suele darse en personas mentales y analíticas, firmes por fuera, contrariadas por dentro.

Preguntas para tu reflexión

- *¿Qué estás pensando que no se alinea con lo que estás haciendo en este momento?*
- *¿Estoy intentando controlar demasiado una situación?*

Posibles tomas de conciencia

- *Reconocer la falta de coherencia interna.*
- *Aceptar que cambiar de opinión o ser flexible no es debilidad, sino adaptación.*



3.3) DOLOR DE TRAPÉCIOS / ESPALDA ALTA

Los trapecios sostienen la estructura superior: es la zona donde se asienta la carga y el esfuerzo. Cuando duelen, suele haber un conflicto de sobrecarga y exceso de responsabilidad: cargas mochilas que no te corresponden, y los trapecios son literalmente las asas desde donde sientes el peso.

Suele aparecer cuando asumes, real o simbólicamente, los problemas de otra persona — hacerte cargo de tus padres, de un socio, de todo el hogar—. Es el perfil del «salvador» del clan: alguien muy servicial que carga con los problemas de todos, descuidando su propio descanso.

Preguntas para tu reflexión

- *¿Qué carga estoy llevando que no me corresponde?*
- *¿Me permito pedir ayuda?*

Posibles tomas de conciencia

- *Diferenciar entre el apoyo sano y la carga que desgasta.*
- *Entender que delegar también permite que los demás crezcan.*



3.4) DOLOR DE ESPALDA DORSAL (ZONA MEDIA/ALTA)

La columna dorsal protege el corazón y los pulmones: representa el soporte afectivo, la estructura que nos mantiene erguidos. El conflicto suele venir de una falta de apoyo: «siento que no tengo a nadie detrás que me respalde». También aparece el miedo a ser traicionado —la «puñalada por la espalda»— o juzgado en secreto.

Suele originarse en un momento en que te sentiste abandonada por tu pareja, tu familia o tu equipo, teniendo que salir adelante sola o solo. Es el perfil de quien aparenta gran autosuficiencia, pero por dentro desea profundamente ser sostenido.

Preguntas para tu reflexión

- *¿En qué área de tu vida sientes que estás completamente sola o sin respaldo?*
- *¿Sientes miedo de que alguien te juzgue a tus espaldas?*

Posibles tomas de conciencia

- *Aprender a pedir el apoyo afectivo que necesitas, en lugar de esperar que el entorno lo adivine.*



3.5) DOLOR LUMBAR (ZONA BAJA DE LA ESPALDA)

Las lumbares sostienen todo el peso del tronco: están conectadas con los cimientos de la estructura humana, la supervivencia y la capacidad de materializar tus necesidades. El conflicto suele estar vinculado a lo material y económico: «tengo miedo a la carencia», «no sé si podré sostener esto».

Suele activarse tras una pérdida de empleo, deudas, un divorcio con reparto de bienes conflictivo, o la sensación de no poder proveer lo básico. Queda un miedo constante al futuro material y el valor personal atado al dinero.

Preguntas para tu reflexión

- *¿Qué carencia material o económica te está quitando el sueño en este momento?*
- *¿Me siento sostenido por las personas que me rodean?*

Posibles tomas de conciencia

- *Separar el valor del «ser» del valor del «tener».*
- *Entender el síntoma lumbar como un freno que pide reestructurar tu relación con la abundancia.*



3.6) PROBLEMAS DE ESTÓMAGO Y/O MALAS DIGESTIONES

El estómago está ligado a la etapa más primitiva de la biología: la supervivencia y la digestión. El conflicto central se resume en una frase: «no me lo puedo tragar», «no puedo digerir esta situación». Suele estar relacionado con contrariedades familiares o laborales que

se viven como impuestas o injustas.

El origen suele ser un comentario hiriente, una traición, o una decisión con la que estabas profundamente en desacuerdo pero sin salida clara. El patrón emocional es la dificultad para poner límites: tragar saliva y callar para evitar la confrontación, acumulando el enfado en el cuerpo —la acidez mental se convierte en acidez física.

Preguntas para tu reflexión

- *¿Qué experiencia todavía no he procesado? ¿Qué emoción me estoy guardando?*
- *¿Qué situación o persona sientes que «no te puedes tragar» por más que lo intentas?*
- *Justo antes de que empezaran los dolores, ¿qué decisión tuviste que aceptar a la fuerza?*

Posibles tomas de conciencia

- *Reconocer que el síntoma físico refleja una resistencia mental a aceptar la realidad tal y como es.*
- *Aceptar que no puedes controlar la conducta de los demás, pero sí cómo reaccionas ante ella.*

Si te has reconocido en alguno de estos puntos, sigue leyendo: lo que viene ahora es justo lo que marca la diferencia.

CAPÍTULO 4

Atención a las señales del día a día y cómo observarlas



Antes de seguir, te invito a una pequeña reflexión porque entiendo que te puedas preguntar: ¿y cómo sé yo lo que me está pasando?

A menudo, las exigencias diarias y el ritmo acelerado que llevamos nos hacen pasar por alto estas señales. A estas alturas ya sabes lo importante que es prestarles atención: aprender a interpretarlas, con la ayuda de herramientas de escucha corporal, es lo que nos permite llegar a una comprensión tan específica que nos asegura resultados.

¿Cómo trabajar esta atención al cuerpo? Te propongo algunas opciones:

Escritura diaria

Cada día, a poder ser cerca del final o antes de dormir, escribe unas líneas sobre cómo te has sentido, qué has hecho y, sobre todo, cómo ha estado tu cuerpo: molestias, sensaciones, respiración, sobrecargas... Todo lo que surja en ese momento es importante. Es tu cuerpo hablando.

Meditación

Ya no hace falta que te convenza de lo importante que es: lo ha demostrado la ciencia, la neurociencia, y lo sabíamos de siempre por las tradiciones místicas. Existen infinitas formas de meditar y no todas sirven para todos; encuentra la tuya, seguro que existe. No hay una única forma de hacerlo.

Caminar es una meditación «activa» si lo haces con presencia. Cantar y bailar es meditar si estás ahí con todo tu ser. Observar lo que pasa a tu alrededor es meditar. Sentarte a escuchar el silencio, tus pensamientos y tu cuerpo, también es meditar. Y así podría seguir un buen rato...

Deporte y actividad física

El movimiento te lleva más rápido y con más exactitud a la zona que más se «queja», donde se presenta la molestia: caminar, correr, ir al gimnasio, hacer fuerza, yoga, pilates, bici... Igual que con la meditación, encuentra el tuyo. Prueba, experimenta, sal de tu zona de confort.

A veces, en el sedentarismo, aparece esa sensación de «me duele todo». Claro: sin movimiento no hay fluidez, no hay buena circulación de sangre y oxígeno, y por eso cuesta detectar bien qué sucede y dónde. El cuerpo lanza entonces una alarma general: socorro.

CAPÍTULO 5

La verdad de todo esto: mis casos personales



Te voy a contar mis dos casos más personales —tengo muchos más, eh 😊— porque son los que me trajeron hasta aquí, hasta dedicarme a lo que hoy me dedico. Quiero que a través de ellos entiendas, paso a paso, cómo fui atando cabos, porque nada de lo que viene a continuación lo aprendí en un libro: lo aprendí en mi propio cuerpo.

Lumbago crónico detectado a los 14 años

Sí, con 14 años. Una locura. Desde esa edad ya era habitual sentir molestias en la zona lumbar y quedarme «enganchado» con frecuencia. Y aquí está lo que más me sorprende hoy: me acostumbré tanto que llegué a vivirlo como algo normal. Ni yo ni nadie a mi alrededor se paró a preguntarse por qué un chaval de 14 años tenía la espalda de alguien mucho mayor.

Crecí así, cargando con ello en silencio durante toda la adolescencia: deporte, estudios, vida normal, y de fondo, esa espalda que de vez en cuando decía basta.

A los 25 años, descargando un camión mientras trabajaba y estudiaba la carrera, me quedé pillado hasta el punto de tener que coger la baja. Nunca había llegado a ese límite. Siempre había seguido adelante, apretando los dientes, porque para mí aquello era «lo normal». Esta vez no pude. Recuerdo el miedo real de no poder moverme, la impotencia de depender de

otros para algo tan simple como levantarme de la cama.

Me recuperé físicamente con el tiempo, el reposo y el trabajo corporal. Pero lo importante de verdad fue otra cosa: algo se despertó en mí. Una voz interna, insistente, que decía «esto no es normal». Estaba en forma, hacía deporte, comía bien. ¿Qué pasaba entonces? Esa pregunta se quedó rondándome durante años, sin respuesta.

Tuvieron que pasar ocho años más —ocho— hasta llegar al momento en el que decidí formarme en la emoción que habita en el cuerpo, porque sentía que algo me faltaba para entender de verdad a las personas que pasaban por mis manos. Y ahí, indagando, llegué a la pieza que me faltaba: en la zona lumbar se aloja la emoción principal del ser humano, el miedo.

«¿El miedo? ¿Tú tienes miedo, Alejandro? Si te conozco y eres capaz de tirarte de un puente, hacer rutas extremas y meterte en sitios donde pocos entrarían...» No, no hablo de ese miedo. Hablo de algo mucho más profundo, mucho más silencioso.

Recordé entonces algo que llevaba años enterrado: desde muy pequeño, en el colegio, cuando teníamos que escribir la típica redacción de «qué quiero ser de mayor», y yo no sabía qué escribir. No tenía ni idea. Miraba a mis compañeros y todos escribían sin problema. Ese fue, por cierto, mi primer contacto consciente con la ansiedad —lo recuerdo como si estuviera allí de nuevo, con el bolígrafo en la mano y el folio en blanco—. Y para colmo, la profesora insistiendo: «escribe algo, Alejandro, lo que sea».

No hablo del miedo a suspender una asignatura. Hablo del miedo a no saber qué querer ser de mayor, a no saber qué hacer con mi vida, con el añadido de que todos a mi alrededor sí parecían saberlo.

¿Te imaginas la presión que eso genera en un crío? Todavía se me revuelve algo por dentro cada vez que lo cuento.

Y ahí tuve la pieza que conectaba todo: tantos años cargando esa sensación en el cuerpo, depositada en las lumbares. ¿Cómo no me iba a aparecer un lumbago?

Me hicieron falta muchos años de aprendizaje, autoconocimiento y no pocos errores para poder contarte esto hoy con tanto detalle y tanta calma. Aún hoy, cuando paso una temporada de miedo o preocupación, la molestia vuelve a asomar. Pero ya no es lo mismo: entiendo que es mi cuerpo diciéndome que tengo que hacer algo con esa emoción. Escucho, no me enfado, acepto, trabajo la zona y agradezco que mi cuerpo me avise a tiempo.

Esguinces continuos en el pie derecho

«Algo normal por mi actividad deportiva», pensaba yo entonces. En mi etapa más adolescente, con bastante regularidad, me esguinzaba el tobillo derecho. De las formas más variadas: jugando al fútbol, pisando una pelota en el pádel, en una grieta de la acera, en la montaña... Cada vez pensaba lo mismo: mala suerte, un mal paso, cosas del deporte.

Casos, en apariencia, normales. Pero cuando ya sumaba once esguinces, la cosa empezó a

ponerse seria de verdad, hasta llegar a una distensión de ligamento. Ni médicos, ni vendajes, ni refuerzos lograban sujetar bien el tobillo, hasta que llegó la frase que no esperaba: «Alejandro, no puedes hacer más deporte». Aquella noticia me dejó destrozado. El deporte no era un hobby para mí: era una parte de quién era yo, mi vía de escape, mi identidad.

Como ya me vas conociendo, no me quedé ahí: seguí buscando. Un gran especialista me ayudó a sujetar el tobillo de forma más natural, y a base de fuerza, consciencia y mucha perseverancia —meses de trabajo, no de un día para otro— conseguí recuperar la zona. Pero, igual que con la lumbar, la recuperación física fue solo la mitad de la historia.

Lo más interesante llegó a los 33 años, ya trabajando en esto, cuando por fin até el cabo que me faltaba. El tobillo une la pierna con el pie: representa la flexibilidad, la estabilidad y, sobre todo, la capacidad de cambiar de dirección en la vida. Un esguince es una solución de emergencia del cuerpo para frenar en seco el paso, cuando detecta que la dirección que tomas es incoherente o insostenible.

Fue en pleno partido de pádel, pisando mi propia pelota, con mucha rabia por dentro. Por entonces trabajaba en el banco y necesitaba jugar casi todos los días para evadirme. Ahí estaba la contradicción de fondo: una parte de mí iba, cada mañana, en una dirección racional y «segura» —el trabajo, la nómina, lo esperado—, mientras otra parte, la que jugaba al pádel como quien escapa, quería ir hacia otro lado por completo.

Once esguinces hablan de una tendencia a avanzar a la fuerza, con la exigencia mental por delante, ignorando una y otra vez las señales de insatisfacción interna. Cuando el estrés de ir en la dirección equivocada llegaba al límite, el cuerpo se lesionaba. Y lo que más me impresiona, releendo esto años después: aquel último esguince, el definitivo, llegó exactamente en la misma etapa —trabajando en el banco— en la que seguía cargando el mismo miedo de fondo que había empezado con mi lumbago a los 14 años. Un mismo hilo, dos síntomas distintos, separados por casi veinte años.

¿Todavía crees que es casualidad?

Y lo más importante de todo: si yo hubiera sabido esto antes, ¿crees que todo habría sido igual para mí? Tal vez sí, si eres de los que piensan que todo pasa como tiene que pasar. En mi caso, necesitaba vivirlo así, con sus años de confusión incluidos, para poder contártelo hoy y dedicarme a lo que me dedico.

Pero más allá de mi caso: ¿te imaginas todo lo que podrías ahorrarte, en tiempo y en sufrimiento, por saber algo tan sencillo como lo que te está pidiendo tu cuerpo?

Te he contado estas dos historias con tanto detalle a propósito. No porque me guste hablar de mí, sino porque quiero que entiendas de dónde viene todo lo que te he compartido en este ebook: no es una teoría que leí en algún sitio y me pareció bonita. Es un conocimiento que construí a base de vivirlo en mi propio cuerpo, de tropezar con él durante años sin entenderlo, hasta atar cada cabo. Y es exactamente esa vivencia —no un manual— la que me permite acompañarte hoy en la tuya.



El mensaje como respuesta

Imagina que este trabajo de escucha, sumado al cuidado personal físico, emocional y mental, y a buenos hábitos, resuelve buena parte de lo que te ocurre. Interesante, ¿verdad?

¿Y ahora, por dónde empezamos?

Por escuchar al cuerpo, comprenderlo y saber exactamente dónde está la molestia, cómo es, cuándo aparece, con qué intensidad, cuánto tiempo me acompaña...

«¿Comprender? Pero qué dices, Alejandro. Si eso es una simple molestia y ya está, ¿no? Tomo algo, descanso un poco, y listo.»

Un parche rápido, no lo solucionará, te lo aseguro.

Pero un proceso real —con presencia, atención y escucha corporal sostenida en el tiempo— sí.

Sin estos ingredientes, se puede aliviar, mejorar... pero la molestia no se marchará del todo. Tu cuerpo se asegurará de que el mensaje ha quedado claro, si no, seguirá insistiendo...

Ese proceso es la verdadera herramienta de conexión corporal y emocional: libera la tensión y facilita una mayor consciencia de las sensaciones del cuerpo, le prestes atención o no, seas consciente de ello o no. Como escribió Carl Jung: «Hasta que no hagas consciente el inconsciente, este dirigirá tu vida y tú lo llamarás destino».

Aprovechar ese espacio para conectar conscientemente con tus emociones y observar tus patrones de malestar es lo que marca la diferencia.

Por eso no hablo de una solución puntual, sino de un acompañamiento: alguien que te ayude a sostener la escucha en el tiempo, a interpretar lo que tu cuerpo te dice y a acompañarte mientras ese mensaje se transforma en un cambio real.

Recuerda: somos seres relacionales, animales evolucionados con un anhelo profundo de contacto, entendimiento, protección, comprensión y cuidado. De ahí nace nuestra necesidad de cuidarnos y acompañarnos.

A veces, con leer y entender ya es suficiente para empezar a cuidarse.

Otras veces —y esto también lo he vivido en primera persona— el patrón está tan arraigado que hace falta algo más que una lectura. Hace falta un espacio sostenido en el tiempo, con acompañamiento real, para desenredarlo con calma y no solo de forma puntual.

Si en algún momento sientes que es tu caso, quiero que sepas que ese lugar existe.



Conclusión: diálogo continuo con mi cuerpo

Llegados a este punto de comprensión, siento que merece la pena estar agradecidos con nuestro cuerpo por lanzarnos estos avisos: lo único que quiere es nuestro bien, y esta es su única forma de conseguirlo.

A veces me gusta pensar en el cuerpo como en un bebé que llora y que solo necesita nuestra atención: que le hagamos caso, que lo cojamos en brazos, que intentemos entender qué le pasa. A veces basta con dedicarle tiempo, con estar ahí, simplemente. Y sorprendentemente, cuando lo hacemos, ese bebé —el cuerpo— deja de llorar, deja de reclamar atención, y todo se alivia.

Así es como yo, y por suerte cada vez más profesionales, entendemos el cuerpo.

Esta mirada me da una sensación de ternura y de cuidado que me hace respirar hondo, con calma y confianza, entendiendo que todo forma parte del camino hacia mi bienestar y hacia el tuyo.

Si has llegado hasta aquí, es que algo de lo que te cuento te interesa. Y recuerda: no te creas nada, verifícalo con tu propia experiencia. Solo así encontrarás respuestas reales para ti.

Eres tu propio maestro. Lo de fuera —esto que acabas de leer— es solo un reflejo para que puedas verte, y sobre todo, para que puedas ver tu grandeza detrás de todas esas capas que ya estamos empezando a liberar.

UNA INVITACIÓN

¿Y ahora qué?

Si has llegado hasta aquí, no ha sido casualidad. Algo de lo que has leído te ha tocado, te ha hecho pensar en tu propio cuerpo, en tus propias historias, en tus propios dolores.

Este ebook es solo el principio: el mapa. Te ha dado el lenguaje para empezar a entender qué te dice tu cuerpo. Pero un mapa no camina el territorio por ti, y hay procesos —los más profundos, los más repetidos, los que llevas arrastrando desde hace años— que no se resuelven solo con comprensión intelectual. Necesitan tiempo, acompañamiento y un espacio sostenido donde de verdad puedas escucharte.

Para eso existe el Método Escucha: mi programa de acompañamiento de noventa días, diseñado para trabajar contigo de forma cercana y personalizada con tu proceso, tus dolores y tus patrones, hasta llegar a la raíz y generar un cambio real y duradero.

Si sientes que quieres indagar más en tu caso personal y descubrir qué te está pidiendo tu cuerpo, este es tu momento:

↓ Método Escucha, aquí ↓

Descubre el Método Escucha

Acompañamiento personalizado para escuchar tu cuerpo, entender su mensaje y transformarlo en bienestar real y sostenido.

Para dejar de sentir que cargas una mochila invisible que no sabes ni qué lleva dentro, para sentir que por fin entiendes tu cuerpo y confías en él — sin miedo a que ese dolor pueda contigo, sabiendo exactamente cómo solucionarlo.

En 90 días sabrás cuál es el origen del dolor físico que llevas tiempo sintiendo, tendrás un plan concreto para superarlo y volverás a vivir con energía, dejando de buscar más respuestas.

Si lo deseas y sientes, reserva una videollamada personalmente conmigo y juntos vemos si es para ti:

[ENLACE A LA PÁGINA MÉTODO ESCUCHA →](#)

*Gracias por dejarme ser parte de tu camino hacia el bienestar a través de estas páginas.
Espero que esta guía te ayude a escuchar los mensajes que tu cuerpo tiene para ti, y que te regales momentos de conexión y atención con él.*

Un gran abrazo. Te deseo todo lo mejor.