



Taller Vivencial **El Amor no duele, sana**

Hoja de Ruta



¡Bienvenida!



Esta es tu Hoja de Ruta Amorosa. No es un cuaderno para completar “porque sí”. Es un espacio de pausa, de mirada interna y de decisión amorosa.

Usala para registrar tus señales en el cuerpo, identificar qué te activa y qué te calma, y elegir desde la presencia en lugar del impulso. Tomate tu tiempo: sentí lo que escribís.

Tené en cuenta algo clave: los procesos no son *by:* lineales. Volvé a esta hoja cada tanto para ver tu evolución paso a paso: qué patrones hoy reconocés antes y qué gestos te sostienen mejor.

Mi deseo es que sea una puerta simple para reconectar con vos y construir tu autocuidado — base del amor propio y de toda relación sana.

Contarte que todo lo que te acompaña a transformar tu herida en fuerza, lo encontrás en el Sitio Web de Alquímica Mujer,.

 Con amor, Vero



“Mi bucle en 1 minuto”

Para salir del bucle del amor que duele con cuerpo + claridad + decisiones pequeñas.

Mi señal más clara (marcá 1-2)

- ☐ Garganta (me callo / me culpo / no digo no)
- ☐ Pecho (me achico / me desconecto de mí)
- ☐ Panza (ansiedad / urgencia / miedo a que se vaya)
- ☐ Espalda (modo rescate / cargo con todo)

Mi “escena gatillo” más común

- ☐ Silencio / no responde
- ☐ Aparece y desaparece
- ☐ Me minimiza / me da vuelta la culpa
- ☐ Me pide algo y me dejo para después
- ☐ Cambia el tono

La escena típica en una frase:



Lo que hago yo (automático)

- ☐ Escribo para calmarme
- ☐ Espero que vuelvan migas
- ☐ Me adapto/ me callo
- ☐ Me alejo y vuelvo a buscarlo
- ☐ Me desconozco (persigo , suplico)

Lo que hace mi mente

- ☐ Sobrepienso
- ☐ Releo / reviso
- ☐ Me culpo /dudo
- ☐ Minimizo lo que duele
- ☐ Idealizo lo bueno

Frase ancla:

“Lo que siento tiene sentido. Hoy me elijo con un gesto pequeño.”¿ Cual ?

Micro gesto (20 segundos):

Mano al pecho + exhalación larga x 2. Me abrazo. ¿Qué dice mi cuerpo?



Mis 3 actos concretos para esta semana”

**Tres actos de autocuidado (1 físico + 1 emocional + 1 vincular)
Elegí y marcá uno ahora y empezá por ese, después los podés cambiar**

Acto físico/corporal

- ☐ Inhalo/ exhalo largo (dos minutos)
- ☐ Caminar 10–15 min sin celular
- ☐ Mano al pecho + preguntar “¿qué necesito ahora?”

Acto emocional/mental

- ☐ No revisar el chat 4 horas
- ☐ Escribir 5 líneas: “lo que sé / lo que no sé
- ☐ Recordatorio: “intensidad ≠ conexión”

Acto vincular/social

- ☐ Un “no” pequeño (claro, sin explicación larga)
- ☐ Pedir sostén a una persona segura
- ☐ Silenciar notificaciones 24 hs

Mi acto concreto para esta semana (propio):



Práctica Vivencial



Creencia que identifique

Afirmación posible hoy (no ideal, la real que la cuestione)

Lo que me quiero acordar

Lo que me hizo clic hoy:

Lo que mi cuerpo me mostró:

