



El Mapa que Llevas Dentro

Una invitación a tu viaje más importante: el regreso a casa, a vos misma.

Un extracto vivencial de *Mapa para Amarme*

Por Judith

Mapa para Amarme

el Viaje de 8 pasos para reconstruir me



Autoconocimiento

El primer Regreso

Mirar hacia dentro para mirar
quien estoy siendo



Autoconcepto

La historia que me creo

Autoevaluación

El espejo honesto que me
muestra mi realidad



Autoaceptación

Dejar de pelear conmigo
y abrazar mi ser



Autoeficacia

La certeza de que puedo



Reconocer mi
valor y no dejarme caer



Autorrespeto

Ya no necesito que me elijan.
Me basta con no volver a soltarme



Autodignidad

Honrar el Terreno
Sagrado que soy



Me sostengo con
amor propio

AUTOESTIMA





La Llamada a la Aventura

¿Alguna vez te sentiste buscando un camino de regreso a un lugar que no recordabas haber dejado?

Vivimos rodeadas por el ruido de lo que *deberíamos* ser, hacer o sentir. Un ruido que, poco a poco, apaga la voz de nuestra brújula interna. Y un día, nos damos cuenta de que caminamos por un territorio que no reconocemos como propio.

Pero dentro de ti, intacto, existe un mapa. No está hecho de papel y tinta, sino de intuición, de historias y de poder. Un mapa que te conduce de vuelta al único lugar seguro que existe: **“tu amor propio”**.

Mapa para Amarme no es un libro que se lee; es un mapa que se camina. Es una expedición guiada al centro de tu ser, donde la poesía se encuentra con la neurociencia, y el coaching te da la mano para que te atrevas a dar el siguiente paso.

¿Estás lista para empezar a dibujarlo?

Las 8 Estaciones de tu Viaje Interior

Tu transformación es un viaje con 8 estaciones sagradas. Cada una es una oportunidad para reclamar una parte de ti que creías perdida. En este pequeño recorrido, te regalamos un ritual de cada una, un primer paso para que sientas el poder que te espera en el libro completo.

El Sendero del Amor Propio: Un Primer Vistazo

1. **Autoconocimiento:** El Punto de Partida: *El primer regreso*
2. **Autoconcepto:** Trazando el Territorio: *La historia que me cuento sobre mí.*
3. **Autoevaluación:** Mirando el Paisaje: *Mis cimas y mis valles como tesoros.*
4. **Autoaceptación:** Abrazar la Geografía Completa: *Mi historia, sin juicio.*
5. **Autoeficacia:** Descubriendo tu Poder: *La certeza interna de que puedo*
6. **Autodignidad:** Estableciendo Fronteras: *El santuario de mi valor.*
7. **Autorespeto:** Caminar con Coherencia: *...y me volví sagrada para mí*
8. **Autoestima:** La mujer que regresó es la que queda cuando ya no me dejo caer.

Tu Primer Ritual de Viaje

Este es tu momento de inicio. Antes de avanzar, regálate unos minutos solo para vos. Busca un cuaderno especial, una lapicera que te guste y elegí un rincón tranquilo. Ese será tu espacio sagrado para escribir, reflexionar y mirarte con más profundidad.

Este viaje comienza con una pausa. Antes de desplegar el mapa, necesitamos reconocer a la verdadera viajera. No se trata de quién sos hacia afuera, ni de tus logros o títulos. Se trata de recordar quién sos.



1º Estación: Autoconocimiento El Punto de Partida: “Mi primer regreso”

Tu Primer Ritual de Viaje

- Cierra los ojos y respira profundo tres veces.
- Siente cómo con cada inhalación te llenas de calma, y con cada exhalación sueltas tensiones de cada parte de tu cuerpo.
- Escribe sin pensar demasiado.
- Completa esta frase en tu cuaderno: “Más allá de mis roles y mis logros, yo soy...”

Preguntas poderosas para profundizar

- ¿Qué queda de mí cuando no me defino por lo que hago, tengo o logré?
- ¿Qué partes de mí quiero abrazar y reconocer?



2º Estación: Autoconcepto “La historia que me cuento sobre mí”.

Escribe tu Biografía

La historia que te cuentas puede ser tu ancla o tus alas.

- **Ritual:** Escribe una mini-biografía de ti misma en tercera persona, pero no como lo harías para un currículum. Escríbela como si fueras la heroína de una gran

historia. Destaca tu resiliencia, tu curiosidad, tu coraje. Ejemplo: *"es, una buscadora de....., que aprendió a..."*



3° Estación: Autoevaluación: “El espejo que no miente”

La autoevaluación no es para juzgarme. Es para volver a mirarme sin disfraz, Mirando el Paisaje: *Mis cimas y mis valles como tesoros*. Cada pieza de tu pasado es una obra de arte digna de ser honrada.

- **Ritual:** Dibuja una línea de tiempo de tu vida. Marca tres momentos "difíciles" y tres momentos "felices". Al lado de cada uno, escribe: "Gracias a esta experiencia, aprendí/descubrí en mí...". Une el aprendizaje, no el juicio.
-



4° Autoaceptación *El acto más valiente de dejar de pelear conmigo*

Abrazar la Muralla Completa: *Mi historia, sin juicio*.

Este Muralla está construido con ladrillos de tu historia que no te agradan. En un papel, escribe una carta dirigida a “La Muralla” que hoy decides comenzar a derribar. Puede ser una persona, una situación, un pensamiento repetitivo, una emoción que te drena, o una versión de vos misma que ya no querés sostener.

Comienza con extraer todo lo que te pesa y a cada parte escríbele un nuevo significado de valor.



5° Estación: Autoeficacia *“La certeza interna de que puedo”*

Recuerda tres situaciones donde te sentiste eficaz y poderosa

- **Ritual:** Escribe en una hoja, con tu letra más firme, una "Declaración de Soberanía Personal". Incluye frases como:
 - "Yo soy capaz de..." (completa con algo que dudas).



6° Estación: Autodignidad – *“La Declaración de tu Poder”*

Frases para anclar este paso:

“No soy mejor que nadie. Pero tampoco menos.”

“Ya no necesito que me aprueben. Solo necesito no traicionarme.”

“Hay un lugar en el alma donde no llegan las voces ajenas. Ese lugar se llama Autodignidad.”

"Mi 'no' es tan sagrado como mi 'sí'".

"Merezco..." (Completa con algo que te niegas).

Léela en voz alta mirándote al espejo.



7º Estación: Autorespeto *“En ese acto silencioso me volví sagrada para mí”*

El amor propio se sella con un compromiso diario.

Ritual: Escribe un contrato simple y poderoso contigo misma.

Título: "Contrato de Amor y Respeto Conmigo Misma"

Cláusulas: "Yo, [Tu Nombre], me comprometo a:

1. Escuchar mi cuerpo cuando me pida descanso.
2. Alejarme de conversaciones que drenen mi energía.
3. Celebrar mis pequeños avances diarios."

Firma: Fírmalo y ponle la fecha de hoy. Guárdalo donde puedas verlo.



8º Autoestima: *Lo que queda cuando ya no me dejo caer.”*

La Mujer que Volvió a Casa

“No me reconstruí para que no se notara la caída.

Me reconstruí para que cada cicatriz hablara de mí con dignidad.”

Yo aprendí que no se trata de resistir para sobrevivir... sino de transformar para habitarme.

Durante años creí que ser fuerte era aguantar.

Tragué lágrimas. Callé quiebres.

Reemplacé el llanto con productividad y la angustia con planes.

Pero un día, todo eso se rompió también.

Y me quedé con lo único que era verdad: **mi propia voz.**

Esa fue mi primera semilla de resiliencia:

no la coraza, sino el temblor.

No la pose, sino la verdad que emerge cuando ya no fingís.

Nombrar lo transitado con gratitud, no con culpa

El Destino es el Viaje

Lo que acabas de experimentar es solo una gota del océano de transformación que te espera.

No se trata de convertirte en alguien que no eres. Se trata de quitar las capas de polvo para recordar la magnificencia de quien siempre fuiste. Se trata de tener, por fin, el mapa correcto en tus manos. Un mapa que no te lleva a un lugar lejano, sino más profundo dentro de ti.

Mapa para Amarme es la brújula, las herramientas y la compañía que necesitas para ese viaje. Para que nunca más te sientas perdida, porque sabrás que el destino siempre, siempre, ha estado en tu interior.

El Viaje Completo te Espera.

Si sentiste una chispa de reconocimiento en estos rituales, si tu alma susurró "sí, esto es para mí", entonces estás lista.

El libro completo es el incendio que encenderá esa chispa.

Sobre la Autora / Guía del Viaje)

Judith no es solo una autora, es una cartógrafa de almas. Creadora del libro *Mapa para Amarme*, combina su sensibilidad poética con herramientas de Coaching, PNL y Neurociencias para guiar a las personas en el viaje más crucial de sus vidas: el de vuelta a su propio amor. Su trabajo es un faro para quienes buscan transformar su mundo interior y vivir con autenticidad, propósito y valentía.
