

5 RITUALES DE BELLEZA CONSCIENTE PARA RECUPERAR TU AUTOESTIMA

en sólo 10 minutos al día

Una guía práctica para personas +40
que quieren sentirse plenas
y en paz con su imagen

**SI ESTÁS ACÁ, QUIERO DECIRTE
ALGO IMPORTANTE:**

♥ **No hay nada mal en vos.**

No es tu edad.

No es tu cuerpo.

No es tu imagen.

♥ **A veces, simplemente
te fuiste dejando para después.**

QUÈ ES ESTA GUÍA

♥ **Esta no es una guía de maquillaje ni de correcciones.**

Es una invitación a:

- mirarte con más respeto
- habitar tu imagen con presencia
- reconectar con tu autoestima

♥ **Todo en sólo 10 minutos al día.**

CÓMO USAR ESTA GUÍA

No necesitás hacerlo perfecto.

♥ **No necesitás más tiempo.**

No necesitás cambiar nada de vos.

Solo:

✦ presencia

✦ intención

✦ honestidad

♥ **Podés hacer un ritual por día o repetir el que más resuene.**



**RITUAL 1:
EL ESPEJO
SIN JUICIO**




CAMBIAR LA FORMA EN LA
QUETE MIRÁS
CAMBIA LA FORMA EN LA
QUETE SENTÍS.



**RITUAL 1:
EJERCICIO**



- 
- Frente al espejo:
1. Mirate a los ojos
 2. Respirás profundo 3 veces
 3. Decí (en voz baja o mental):

**“ESTOY APRENDIENDO A
MIRARME
CON MÁS AMOR.”**

No analices. Solo observá.



**RITUAL 2:
BELLEZA
SIN
APURO**

LA AUTOESTIMA TAMBIÉN SE
CONSTRUYE
EN LO COTIDIANO.





**RITUAL 2:
EJERCICIO**



Elegí UNA acción diaria:

- lavarte el rostro
- ponerte crema
- peinarte

Hacela más lento.

Respirá.

Sentí tu piel.

Repetí internamente:

"MEREZCO CUIDARME."

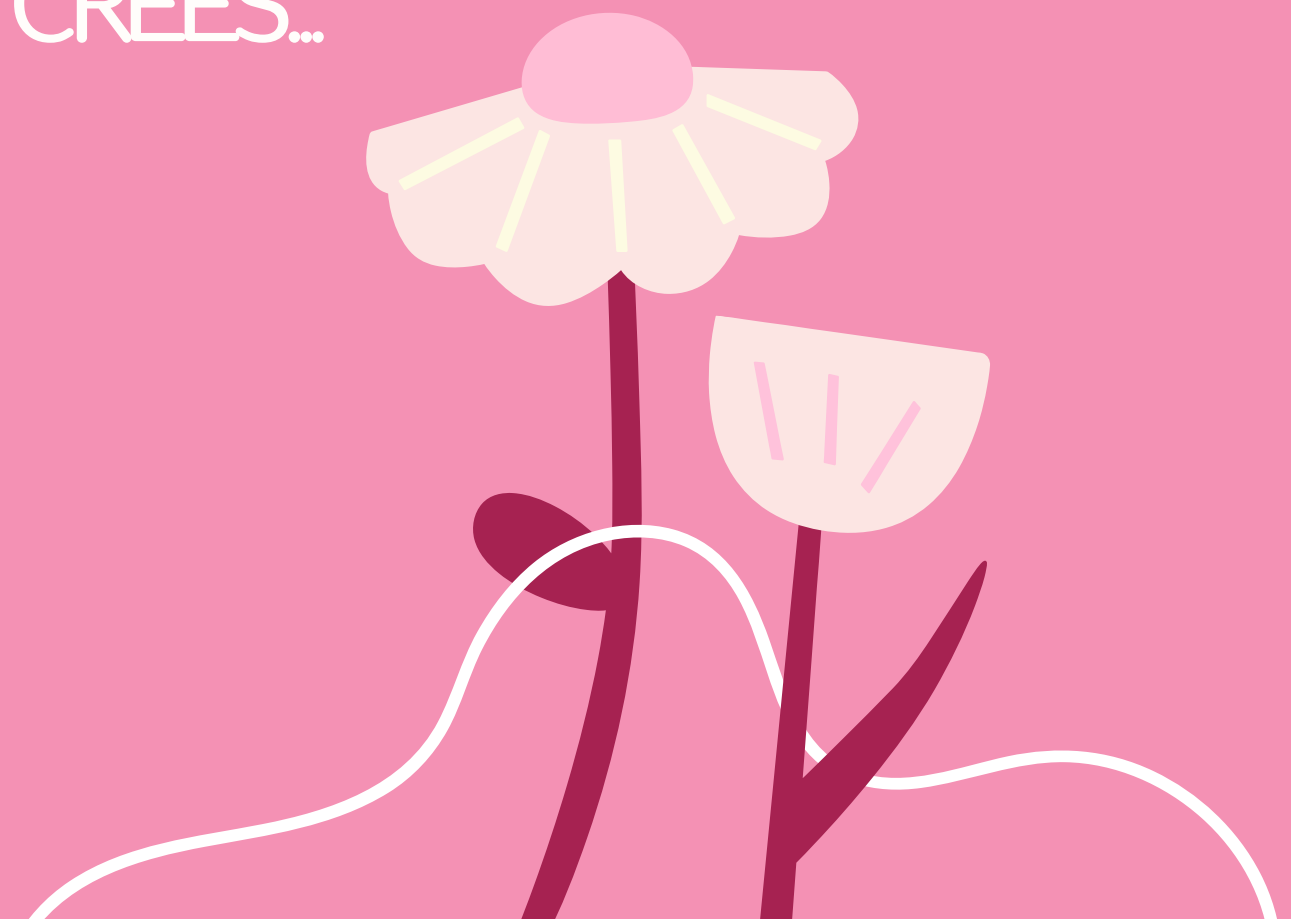




**RITUAL 3:
PALABRAS QUE
ACOMPañAN**



LO QUE TE DECÍSTODOS
LOS DÍAS
IMPORTA MÁS DE LO QUE
CREÉS...





RITUAL 3: EJERCICIO



Completa la frase:

"HOY DEJO DE DECIRME QUE

Y EMPIEZO A DECIRME QUE

-----."


Ejemplos:

- "no soy suficiente" → "estoy en proceso"
- "ya es tarde" → "todavía estoy a tiempo"





**RITUAL 4:
CUERPO PRESENTE**



NO NECESITÁS AMAR TU
CUERPO.
SOLO EMPEZARA
HABITARLO.





**RITUAL 4:
EJERCICIO**



Colocá una mano en el pecho y
otra en el abdomen.
Respirá profundo 5 veces.

Preguntate


**“¿QUÉ NECESITA MI CUERPO
HOY?”**

Escuchá sin exigirte.





**RITUAL 5:
IDENTIDAD PLENA**



ANTES DE TODOS TUS
ROLES,
SOS UNA PERSONA
CON DESEO Y NECESIDAD
DE BIENESTAR.





**RITUAL 5:
EJERCICIO**



Respondé por escrito:

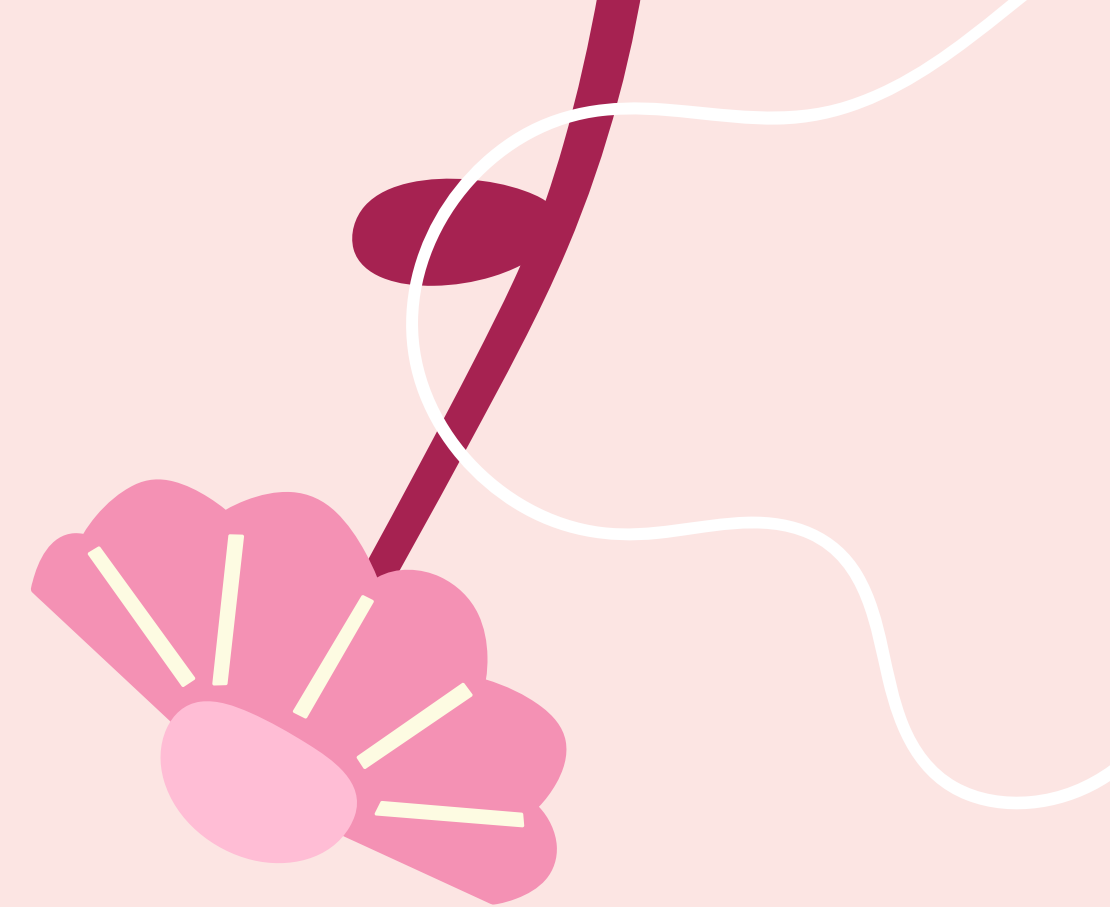
**"CUANDO ME SIENTO PLENA, ME
SIENTO..."**

No lo pienses demasiado.
Dejá que aparezca lo verdadero.

La plenitud no se fuerza. Se recuerda.



**NO NECESITÁS TRANSFORMARTE.
NO NECESITÁS ENCAJAR.
SOLO VOLVER A MIRARTE
CON PRESENCIA Y RESPETO.
ESTOS RITUALES SON
EL COMIENZO.**



SEGUIME Y SUMATE A LA
COMUNIDAD

PATRICIA
ESPECHE

 @patricia.espeche

 @patricia_espeche

 Patricia Espeche

 @PatriciaEspeche-b7g

 +5493804264804

 www.patriciaespeche.com