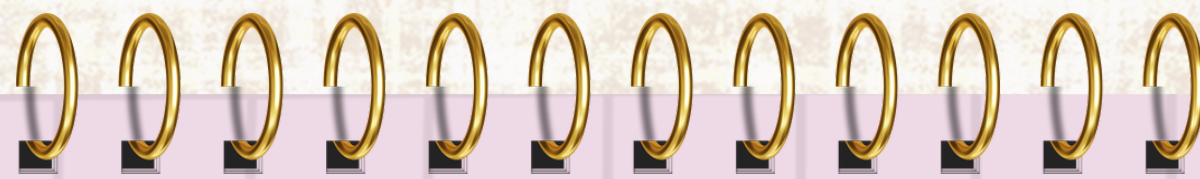


Primeros auxilios emocionales

pérdida de sentido



Sentirte perdida/o, vacía/o o sin rumbo no significa que estés rota/o.

A veces la vida cambia por dentro antes de que sepamos explicarlo.



En este proceso puede aparecer:

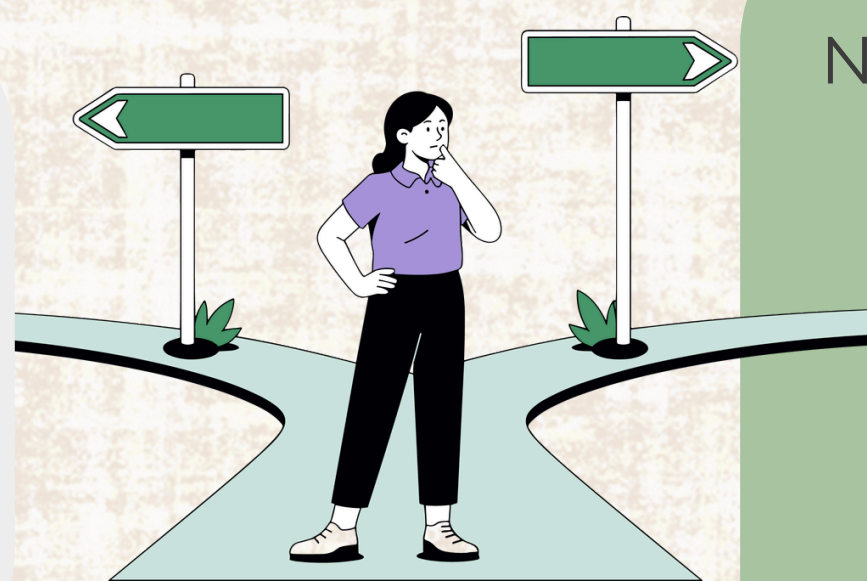
- Sensación de vacío o desconexión.
- Dudas constantes sobre quién eres o qué quieres.
- Cansancio emocional sin una causa clara.
- Falta de ilusión o motivación.
- Necesidad de parar... sin saber cómo.

Es normal:

- No saber qué te pasa exactamente.
- Sentirte “fuera de lugar”.
- Tener ganas de cambiarlo todo... o nada.
- Avanzar sin claridad.

No hay un ritmo correcto para recuperar el sentido.

A veces no se trata de encontrar algo nuevo, sino de **volver a escucharte**.



© Sentir y sanarte

No necesitas:

- Tener todas las respuestas.
- Encontrar “tu propósito” ya.
- Tomar grandes decisiones ahora.
- Forzarte a estar bien.

No estás perdida/o: estás en un proceso.

Acompañar este momento también es una forma de cuidado profundo.

Si necesitas acompañamiento, puedes escribirme aquí.

Ahora mismo puedes:

- Bajar el ruido externo.
- Escuchar lo que tu cuerpo pide.
- Permitir no tener claridad.
- Pedir acompañamiento si lo necesitas..