

TU BOTÓN DE PAUSA



*Una herramienta rápida y
práctica para calmar el
impulso y volver a tu cuerpo*

ROMPAMOS EL HIELO

Bienvenida

Hola.

Sé exactamente cómo es **ese momento**. Estás en la cocina, **abres la puerta de la nevera** y te quedas mirando sin saber muy bien qué buscas. Pero en el fondo lo sabes: **no es hambre física. Es un día de mierda**, es cansancio, es estrés, o es un vacío que no sabes cómo llenar.

ALGO IMPORTANTE

Tranquila. No te voy a hablar de fuerza de voluntad ni de contar calorías, porque eso no sirve de nada.



Esta guía es un recurso de autoconocimiento y acompañamiento emocional con la comida. **No sustituye un tratamiento profesional** si estás atravesando un trastorno de conducta alimentaria diagnosticado. En ese caso, te animo a buscar apoyo especializado.

Soy Sandra, terapeuta y coach, y quiero enseñarte **un pequeño salvavidas** para esos momentos. **No para prohibirte comer, sino para que vuelvas a conectar contigo misma antes de hacerlo.**

AUTOCONOCIMIENTO

¿Por qué no puedes parar?

- 1 **CUANDO EL IMPULSO DE COMER TE DOMINA, TU CABEZA VA A MIL POR HORA.**
- 2 **TE JUZGAS, TE SIENTES CULPABLE POR ANTICIPADO.**
- 3 **LA NECESIDAD DE TRAGAR ESA EMOCIÓN ES MÁS FUERTE.**

El secreto no está en pelear contra tu mente, sino en bajar al cuerpo.

Tu cuerpo tiene la información de lo que realmente necesitas.

VAMOS A ESCUCHARLO

PASO A PASO

Solo 3 minutos para escucharte

SIGUE ESTOS 3 PASOS

1

PON EL CRONÓMETRO

Ponte una **alarma de 3 minutos. Solo te pido eso.** Durante estos 3 minutos, la nevera seguirá ahí, nadie se la va a llevar

2

HAZ UN ESCÁNER CORPORAL

Cierra los ojos. Trata de dejar la mente a un lado y **pregúntale a tu cuerpo: ¿Dónde siento este impulso ahora mismo?** Pecho, estómago, presión en la cabeza...

3

SALUDA A LA SENSACIÓN

No intentes que se vaya. Hazle espacio. Imagina que te sientas al lado de esa sensación **y le dices: 'Vale, sé que estás ahí. Siento la tensión.'** Acompáñala un momento y lleva la respiración a esa zona.



TOMA DECISIONES ¿Y ahora qué?



CUANDO SUENE LA ALARMA ABRE LOS OJOS

Pregúntate:
¿Ha bajado un poco la intensidad?

A veces, solo con prestarle atención a esa sensación corporal, **el monstruo se hace más pequeño.**

Si después de esto decides comerte el chocolate, hazlo.
Pero **con placer y sin culpa**, sabiendo que has elegido hacerlo.



**HAS DADO EL PRIMER PASO:
DEJAR DE ACTUAR EN PILOTO
AUTOMÁTICO**

EL SIGUIENTE PASO

Aprender a escucharte

Ya has dado **el paso más importante**: comprobar que **tu cuerpo tiene respuestas si sabes cómo escucharlo**.

ESTE EJERCICIO ES **SOLO EL INICIO PARA RECORDAR CÓMO CUIDARTE**.

Quiero invitarte a una sesión de valoración gratuita conmigo.

Ya has experimentado **lo potente que es este gesto**: cuando frenas solo un instante y llevas la atención hacia dentro, **la intensidad de la emoción baja, se vuelve más fácil convivir con ella y ese impulso urgente por comer pierde fuerza**.

Si quieres entrenar esta habilidad para integrarla en tu día a día, en tu manera de comer y en tu manera de vivir, **podemos hacerlo juntas**

CUÉNTAME COMO TE HA IDO



SANDRA TIRADO

Acompañamiento en Alimentación Emocional y Escucha Corporal

Soy Sandra, coach especializada en Alimentación Emocional. Con más de 10 años de experiencia y formación en el enfoque Centrado en la Persona, Focusing y escucha corporal, te oriento para que dejes de pelear con la comida y tu cuerpo, con honestidad y sin dietas.



¿Empezamos a desenredar esto juntas?

ESCRÍBEME POR



Un espacio sin compromiso de 20 minutos
para conocernos y ver cómo puedo ayudarte.