



EJERCICIO INTROSPECCIÓN MÓDULO 2

La propuesta consiste en reflexionar sobre la relación con tu cuerpo, cómo lo percibes, lo escuchas y cómo te relacionas con eso que escuchas. Ya sea a través de los síntomas o señales que se manifiestan en él si has llegado a pre o menopausia y si no has llegado, a través de tu etapa cíclica.

Puedes realizar esta propuesta respondiendo por escrito a estas preguntas:

- ¿Cómo es y defines tu relación con tu cuerpo hoy?
- ¿De qué manera lo escuchas?
- ¿Qué señales te llegan de él? Si estás en menopausia descríbelas.
- ¿Cómo te haces cargo de estas señales?
- ¿Qué nivel de autocuidado tienes en los básicos: descanso, alimentación, ejercicio?

Te proponemos además:

Llevar un diario de escucha corporal y sus necesidades relacionadas con tu ciclo menstrual o con tu menopausia hasta junio que finaliza la Formación. Puedes escribir al finalizar el día solo unas líneas o una vez al finalizar la semana recopilando lo que hayas vivido y sentido. Esto te invitará a tomar mayor consciencia de tu nivel de autocuidado.