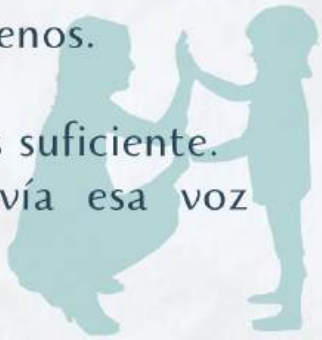
MANIFIESTO

Lo que ya no estoy dispuesta a SACRIFICAR

He crecido aprendiendo que si descanso, soy floja.
Que si digo espera, estoy fallando.
Que si no lo hago todo —y rápido—, valgo menos.



He crecido creyendo que lo que soy... nunca es suficiente.
Y aunque hoy sé que no es verdad, todavía esa voz aparece.

La que me dice que soy vaga, que pierdo el tiempo.
Que podría dar más o que me estoy quedando atrás.

Esa voz no soy yo. Esa voz es una herencia.
Una vieja forma de protegerme que ya no necesito.



Hoy puedo cuidarme sin castigarme.
Hoy puedo decir: "necesito parar" sin sentir culpa.
Hoy puedo dejar de sobrevivir a impulsos, de saltar entre la hiper productividad y el agotamiento.
Hoy puedo elegir el ritmo que me sostenga.

Hoy me miro y reconozco:
he hecho tanto, he dado tanto...
merece descanso quien sostiene tanto.

No soy una vaga.

Sigue leyendo →

Espacio Terapéutico
MÁLAGA

MANIFIESTO

Lo que ya no estoy dispuesta a SACRIFICAR

Estoy cansada de exigirme.

Estoy aprendiendo a regularme,
a no vivir de arrebatos,
a dejar de ser la niña que solo era amada si rendía.



Estoy aprendiendo a ser constante, no perfecta.

Estoy aprendiendo que mi energía no es lineal,
que hay días de mucho y días de poco.
Y que todos valen.
Todos cuentan.



Estoy aprendiendo a modelar con mi hija algo nuevo:
que no somos más valiosas por ir más rápido.
Que no pasa nada si dice espera.
Que no la castigaré con los juicios que a mí me dolieron.

Porque estoy rompiendo cadenas.
Estoy cortando hilos invisibles que me ataban al "deber ser".

No lo haré perfecto.
Pero lo haré consciente.
Y con amor.

EAE Espacio Terapéutico MÁLAGA

Sigue leyendo →

MANIFIESTO

Lo que ya no estoy dispuesta a SACRIFICAR

Hoy me permito avanzar...
sin justificar cada paso.



Me permito tener éxito...
sin sacrificarme para lograrlo.

Me permito que mi trabajo transforme...
y también me sostenga.

Me permito soltar la necesidad de demostrar
que soy suficiente.
Porque ya lo soy.



Me permito disfrutar sin miedo a perder.
Descansar sin miedo a fallar.

Me permito ser una mujer que goza de su vida,
de su hija, de sus momentos de ocio y de su éxito.

Porque no he venido a sobrevivir.
He venido a vivir en libertad.

Y ME LO PERMITO.

Con amor, Érika ❤️

EAE
Espacio Terapéutico
MÁLAGA