



UN DIA A LA VEZ

Guía de autocuidado



7 días para cuidar de tu
interior y volver a vos

BY DORYS GALARZA

DEDICATORIA

✉ A vos...

Que sostenés, que acompañás, que das todo de vos.

Este espacio es para volver. Para soltar un poco.

Para recordarte que vos también necesitás cuidado, escucha y amor.

Día a día. Un día a la vez.



Pensado para vos!

Una guía de autocuidado físico, emocional y espiritual para mujeres que sostienen mucho y se olvidan de sí mismas.

Introducción

🌿 Durante mucho tiempo fui sostén de todo y de todos.

Hasta que mi cuerpo, mi fe y mi alma me pidieron una pausa.

Este pequeño libro nace desde ese lugar: el de la mujer que acompaña, pero también necesita ser acompañada.

La que sonríe, pero a veces también llora.

La que tiene fe... aunque a veces se sienta vacía.

Quiero regalarte 7 días simples.

7 momentos en los que puedas frenar, respirar y volver a vos.

Con prácticas suaves, palabras con alma, y un susurro de Dios en cada página. No hay una meta. Sólo un ritmo: UN DÍA A LA VEZ.



HOY SÓLO RESPIRA

 Día 1 — Soltar el control

Frase guía: “Suelto... y confío.”

1. Hay cosas que no dependen de vos. Y eso está bien.
Soltar no es rendirse, es entregarle a Dios lo que no podés cargar más.
Hoy solo respirá.
Permitite descansar sin tener todas las respuestas.
2.  Práctica:
Hacé una lista de todo lo que te está pesando hoy.
Después, tachá una sola cosa y decí:
“Esto hoy lo entrego.”
3.  Oración:
Señor, hoy suelto.
Lo que me pesa, lo que no entiendo, lo que ya no puedo controlar.
Confío en que vos estás al mando.

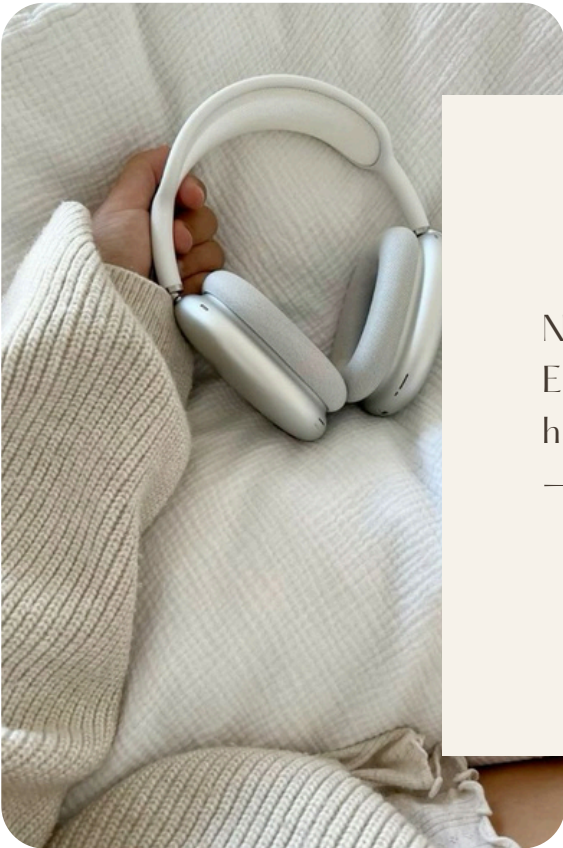
“

Versículo para hoy:

“Pongan en las manos de Dios todas sus preocupaciones, porque Él cuida de ustedes.”

— 1 Pedro 5:7

HOY NO ESTÁS SOLA, DIOS CUIDA DE VOS



“ Versículo para hoy

No saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y que han recibido de parte de Dios?”

— 1 Corintios 6:19 (NVI)

🕊️ TU CUERPO NO ES UNA CARGA. ES
TU LUGAR SAGRADO.

BAJA EL VOLUMEN DEL MUNDO

 Día 2 — Pausa para habitarte

Frase guía: “Me detengo y me escucho.”

1. Vivimos corriendo. Pero ¿cuándo fue la última vez que te escuchaste?
Hoy, bajá el volumen del mundo.
Cerrá los ojos.
Poné una mano en el pecho y otra en el abdomen.
Respirá.
 2. 🌿 Práctica:
Tomá 3 minutos en silencio.
Sentí tu respiración, tus latidos.
Volvé a tu cuerpo como quien vuelve a casa.
 3. 🕊️ Afirmación:
“Mi cuerpo es templo. Mi alma es refugio. Hoy me habito.”
-

ABRÁZATE! TODO VA A ESTAR BIEN!

 Día 3 — El abrazo interior

1. Frase guía: “Soy mi primer sostén.”

A veces solo necesitamos un abrazo.
Y a veces... ese abrazo puede venir de vos misma.

2. Práctica:

Frente al espejo o sentada en tu espacio, abrazate fuerte.

Literalmente. Cerrá los ojos y decite lo que necesitás oír.

Quizás: “Estoy acá para mí”. “Todo va a estar bien”.

3. Oración:

Señor, enseñame a tratarme con ternura.

A no esperar afuera lo que puedo empezar a darme desde adentro.



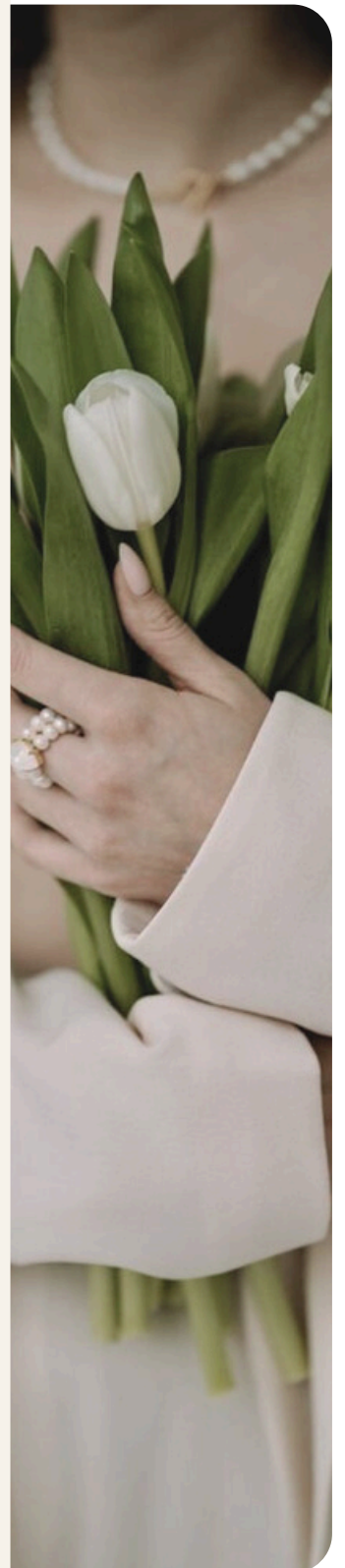
Versículo para hoy

El Señor está cerca
de los que tienen el corazón hecho pedazos;
salva a los que han perdido la esperanza.”

— Salmo 34:18 (TLA)



DIOS TE ACOMPAÑA EN LO QUE SENTÍS.





Versículo para hoy

Vengan a mí todos ustedes
que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso.”

— Mateo 11:28 (NVI)



DIOS NO TE EXIGE. TE OFRECE DESCANSO.

TU CUERPO HABLA Y TE SOSTIENE



Día 4 — El cuerpo también habla

1. Frase guía: “Hoy cuido mi cuerpo con amor.”

Tu cuerpo sostiene más de lo que ves.
Tensión, pensamientos, emociones...
Hoy regalale descanso, suavidad, contacto.

2. Práctica:

Automasaje con crema o aceite.

Un baño largo.

Dormir una siesta.

Caminar descalza.

Elegí al menos una. Escuchá qué necesita tu
cuerpo hoy.

3. Afirmación:

“Hoy mi cuerpo es prioridad. Lo honro, lo
cuido, lo escucho.”



EN EL SILENCIO, ÉL ESTÁ

July
17

Día 5 — Conectar con Dios

1. Frase guía: “Dios está. Y me abraza.”
En el silencio, Él está.
En el caos, también.

No necesitas hacer nada especial. Solo invitarlo a tu momento presente.

2. 🌿 Práctica:
Escribí una oración libre.
O simplemente hablale como a un Amigo.
Contale cómo estás. No hace falta adornar nada.

3. 🕊️ Oración:
Gracias, Señor, por acompañarme.
Aunque no siempre te sienta, sé que estás.
Hoy te abro la puerta de mi día.



Versículo para hoy

Dos son mejor que uno... si uno cae, el otro lo levanta.”
— Eclesiastés 4:9-10 (TLA)



PEDIR AYUDA NO ES DEBILIDAD, ES SABIDURÍA.

EN TUS PALABRAS HAY PODER

1. Día 6 — Sembrar pensamientos de bien

Frase guía: “Lo que pienso, también me habita.”

Las palabras que te decís tienen poder.

Hoy vas a elegir una que te bendiga. Que te recuerde quién sos.

Y repetirla, como quien riega una flor.

2.

 Práctica:

Elegí una afirmación. Ejemplo:

“Soy amada.”

“Estoy creciendo.”

“Todo es parte de un proceso.”

Escribila. Pegala en el espejo. Vivila.

3.

 Afirmación:

“Hoy elijo pensar con fe. Me hablo con amor. Me bendigo.”

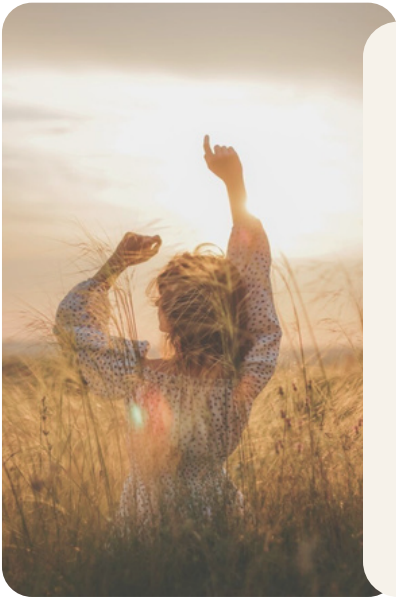
“Versículo para hoy

Yo te elegí y no te rechacé. No tengas miedo, que yo
estoy contigo.”

— Isaías 41:9-10 (TLA)

 DIOS TE ELIGIÓ ANTES DE QUE VOS TE ELIJAS.





“ Versículo para hoy

La paz que Dios da es mucho más grande que la mente humana. Y cuidará tu corazón y tus pensamientos.”
— Filipenses 4:7 (TLA)

🕊️ SU PAZ ES MÁS FUERTE QUE CUALQUIER TORMENTA.

MOMENTO DE CELEBRAR

1. 📅 Día 7 — Celebrarte

Frase guía: “Gracias por sostenerme, Dios... y gracias a mí también.”

Llegaste hasta acá.

Te elegiste 7 veces.

Hoy es momento de celebrar la constancia, la fe, el camino.

2. 🌿 Práctica:

Escribí una carta breve a vos misma.

Con gratitud. Con amor.

Ejemplo: “Gracias por no abandonarte. Gracias por intentarlo una vez más.”

3. 🕊️ Oración final:

Señor, gracias por acompañarme en estos días.

Gracias por mostrarme que no estoy sola.

Y gracias por recordarme que cada paso, por pequeño que sea, también cuenta.



Mi rutina semanal de cuidado

- ¿Qué necesito priorizar esta semana?
- ¿Qué día puedo hacer una pausa para mí?
- ¿Qué palabra quiero que me acompañe los próximos días?





CONCLUSIÓN

🌸 Cierre

Este no es el final.

Es el comienzo de una nueva manera de estar con vos misma.

Donde no necesitás hacer todo perfecto...

Solo dar un paso a la vez.

Un día a la vez.

Si sentís que este camino te acompañó, me encantaría saber de vos.

Podés escribirme, seguirme en redes o simplemente compartir esto con otra mujer que lo necesite.

Sobre mí

Soy Dorys Galarza.

Terapeuta, masajista, mujer de fe y acompañante del alma.

Creo en el poder de volver a una misma con suavidad,
cuerpo y espíritu.

Y este e-book es parte de eso.

🕊 Si querés seguir este camino, podés encontrarme en:

📱 Instagram: @despertar.spa

➡️ 📱 WhatsApp: +54-9-11-5563-2866

✉ Email: despertarspa20@gmail.com



*Gracias por
llegar hasta aquí!!
Dorys ✨*