

Reto 21 días de agradecimiento con el cuerpo

Gracias por estar aquí. Qué alegría saber que has decidido regalarte este espacio para reconectar con tu cuerpo desde el amor, la presencia y la gratitud. 🌿

Durante los próximos 21 días, te acompañaremos en un recorrido de introspección, cuidado y reconocimiento. Cada día será una oportunidad para hacer una pausa y mirar tu cuerpo con nuevos ojos: no desde la exigencia, sino desde la gratitud por todo lo que hace por ti—por sostenerte, permitirte sentir, respirar, moverte y estar viva.

Este reto no busca que hagas todo perfecto. No se trata de “hacerlo bien”, sino de hacerlo con intención y cariño. Es un gesto diario de amor propio que, con el tiempo, puede transformar la manera en que te miras, te hablas y te habitas.

🌀 ¿Cómo funciona?

En este documento encontrarás 21 frases, preguntas o reflexiones, una para cada día del reto.

1. Reserva un momento para ti cada día. Busca un lugar tranquilo, donde te sientas cómoda y puedas estar presente contigo misma.
2. Ten una libreta o diario a la mano. Ahí podrás escribir lo que sientas, lo que te resuene, o cualquier cosa que surja al leer la reflexión del día. No hay respuestas correctas, solo tu voz.
3. Permítete sentir. Algunas reflexiones pueden tocar emociones profundas. Tómate el tiempo que necesites y recuerda que no estás sola.
4. Vuelve cuando lo necesites. Si algún día no puedes hacerlo, no pasa nada. Este reto es tuyo. Puedes retomarlo a tu ritmo.

Este es un regalo para ti, una forma de volver a casa, a tu cuerpo, con amabilidad y conciencia. Si en el camino tienes dudas o deseas compartir algo, estamos aquí para escucharte y acompañarte.

Gracias por confiar en ti y en este proceso.
Con todo el cariño,

El equipo de Cuerpo Presente

- CUERPOPRESENTE -

Día 1

Agradece por lo que tu
cuerpo te permite hacer:

Haz un listado de 3 actividades
que disfrutas, revisa y resalta el
rol que juega tu cuerpo en cada
una de ellas.

@SOMOSCUERPOPRESENTE

Día 2

Nuestro cuerpo es
nuestro aliado, y no
nuestro enemigo.

¿Que pasaría si te volvieras
amigo de tu cuerpo? Que
sería distinto en tu día hoy?

Día 3

Tu cuerpo escucha todo lo que tu mente dice. ¿Cómo podrías hablarte hoy diferente? ¿Más amorosa? ¿Más cercana?

Día 4

¡El movimiento es vida!
¿Te mueves por amor o
por castigo?

Identifica 3 razones para moverte
que no tengan que ver con cambiar
el tamaño de tu cuerpo.

Acá te dejamos algunas razones:

- Cuidar mi salud mental
- Tener más energía durante el día.
- Sentirme más fuerte y ágil.

¿Que otras 3 se te ocurren a ti?

Día 5

Si una persona que quieres
te cuenta que está
teniendo un día de lucha
con su cuerpo... ¿qué le
dirías?

(Escríbelo)

Eso mismo te lo puedes decir en
momentos difíciles. Practica
hablarte a ti de la misma forma
en la que le hablas a la persona
que más quieres.

Día 6

Tu cuerpo es tu hogar permanente, trátalo con respeto y amor.

Pregunta del día:

¿Qué puedes hacer hoy por él?

cp



Día 7

Amar tu cuerpo en un mundo dedicado a que lo odies o lo quieras cambiar es un acto de rebeldía.



¿Cuál es ese mandato, presión o mensaje del entorno que hoy quieras dejar de lado?

Día 8

¿Te has puesto a pensar
cuanta energía/tiempo de tu
día lo dedicas a preocuparte
por tu peso o la comida?

¿Que pasaría si dedicaras esa
cantidad de tiempo/ energía a
tus sueños, a ti misma, o a las
personas que amas?

Día 9

Taking care of yourself is
productive.

Haz las paces con el descanso,
es la manera en la que te
recargas, te cuidas y puedes
encontrar el balance.

¿Cómo estas descansando hoy?

Día 10

Respetar tu cuerpo en todas sus formas y tamaños es el primer paso hacia la verdadera aceptación.

¿Qué parte de tu cuerpo te cuesta más aceptar y cómo puedes empezar a cambiar esa narrativa?

- CUERPOPRESENTE -

Día 11

¿Cómo es tu relación con
el placer?, ¿te lo
permities?, ¿te lo criticas?,
¿te lo reprochas?

@SOMOSCUERPOPRESENTE

Día 12

Dedica unos minutos hoy para escribir lo que que agradeces de tu cuerpo.

Pueden ser cosas pequeñas o grandes, desde la capacidad de caminar hasta la fuerza para enfrentar un día difícil.

Día 13

Tu cuerpo tiene la capacidad de sanarse a sí mismo, dale el tiempo y el amor que necesita.

Busca algún espacio hoy para tener un acto con tu cuerpo en pro de generarle más salud.

Día 14

La diversidad corporal es una expresión de nuestra autenticidad.

Cada cuerpo cuenta una historia única, y en la aceptación encontramos nuestra verdadera esencia.

¿Que hace a tu cuerpo único o diferente? ¿Que marca hay en tu cuerpo que habla de tu historia o de tus vivencias?

cp

Día 15

"Cada cicatriz, cada arruga, cuenta una historia de fortaleza, supervivencia o resiliencia."

Recuerda un momento en el que tu cuerpo se recuperó de una enfermedad o lesión.

Día 16

Aceptar y valorar tu propio cuerpo te ayuda a aceptar y valorar el de los demás.

¿Cómo puedes fomentar una mayor aceptación corporal en tu círculo cercano?



Día 17

Practica una meditación centrada en cada parte de tu cuerpo, agradeciendo a cada una por su función y existencia.

Esto puede ayudarte a crear una conexión más profunda y consciente con tu cuerpo.

Día 18

La libertad de aceptar y cuidar nuestro cuerpo tal como es, implica también la responsabilidad de nutrirlo y respetarlo.

En este equilibrio, encontramos una conexión profunda con nuestra humanidad. Elige en esta semana una acción o una actividad concreta que sea nutricia para tu vida.

Día 19

Escribe una carta a tu cuerpo expresando todo tu agradecimiento por lo que te ha permitido hacer y experimentar.

Relee esta carta cada vez que te quieras reconectar con tu cuerpo.

Día 20

Nuestro cuerpo es el vehículo a través del cual experimentamos el mundo y encontramos significado en nuestra existencia.

Agradecer a nuestro cuerpo es reconocer su papel fundamental en nuestra experiencia de vida. Sigue fomentando espacios donde recuerdes la importancia que tiene en tu vida.

Día 21

Te dejamos como recurso este artículo para el cierre de este este proceso de reconciliarte con tu cuerpo.

“Your body is not your masterpiece, your life is”.
Glennon Doyle Melton



Llegaste al día 21. Respira profundo y reconoce lo valiente y amorosa que fuiste al darte este espacio. Este reto fue una invitación a mirar tu cuerpo con más suavidad, pero también una semilla que puede seguir creciendo dentro de ti.

Tal vez no todos los días fueron fáciles. Tal vez hubo resistencia, emoción o descubrimiento. Y eso también es parte del proceso. Agradecerle a tu cuerpo no es un destino, es una práctica. Una forma de volver, una y otra vez, a ti.

Ahora que has recorrido este camino, te invitamos a seguir cultivando esta relación contigo misma: con curiosidad, con escucha y con cuidado. Cada gesto de gratitud es una forma de sanar. Cada palabra amorosa es un acto de resistencia frente a los discursos que nos han enseñado a rechazar lo que somos.

No tienes que hacerlo sola. Aquí seguimos, acompañándote.

Gracias por permitirnos caminar estos días a tu lado. 🧡

El equipo de Cuerpo Presente

