

GUÍA DE BIENVENIDA

CONQUISTA TU SALUD EMOCIONAL



·GLORIALIJTMAER·



Bienvenida, soy Gloria Lijtmaer

Psicoterapeuta especializada en mujer, sexualidad y vínculos desde una perspectiva de género y buentrato.

Formadora de profesionales y supervisión de casos de forma individual y grupal. Con más de 15 años de experiencia en el acompañamiento a mujeres y familias.

Vivo en frente del mar con mi compañero y mis dos hijas maravillosas con quienes comparto mis grandes proyectos de amor.

Te acompaño en este viaje, ¿te vienes?

Esta guía será tuya y podrás revisarla cada vez que quieras.

Si crees que este es el momento para leerla:

- Guarda unos minutos para ti.
- Asegúrate de que nadie te va a interrumpir en tu lectura.
- Y por supuesto, ¡disfruta!

Este es el principio.

Pero antes de continuar...

No sólo existen estas tres claves que te presento para CONQUISTAR un bienestar emocional. Huye de quien te diga algo así.

Hay muchos factores, infinidad, protectores y de riesgo que influyen en la salud mental de las mujeres, pero si tuviese que escoger 3, estas sin duda, son las imprescindibles.

Ahora verás por qué.

Es el momento, te dejo con la lectura.

Un gran abrazo.

Atender tus verdaderas necesidades

Esto es importante:

En este hermoso viaje en la edad adulta **todo cambia y se transforma**. Y llega un momento en el que miras hacia atrás y tu vida ha cambiado por completo, también tus prioridades, tiempos, valores... la vinculación con tu pareja, si es que tienes... pero también se transforma (y mucho) la relación que mantienes con tu familia de procedencia.

Estar cómoda en tu nueva realidad no es nada fácil. **La etapa adulta trae consigo un mundo nuevo que no te esperabas y que quizá no es el que deseabas.**

¿Pero sabes lo que verdaderamente se transforma dentro de todo este panorama? **Tu IDENTIDAD**. Esto puede desubicarte y dejarte muy tocada. Quiero que sepas que:

1. **No eres la única y que**
2. **Puedes trabajar para gozar plenamente de esta nueva realidad.**

En esta sociedad se ha conceptualizado la vida de las mujeres como una etapa de sacrificio, renuncia y abnegación. Esto daña y nos coloca en un lugar de profunda indefensión.

Por eso te diré que no puedes perder el foco y olvidarte de tus verdaderas necesidades.



Espera, te lo diré de otra manera:

Para que las mujeres podamos tener una buena SALUD a todos los niveles es necesario que nuestras necesidades estén cubiertas. Debemos salir del modo supervivencia para poder DESEAR una vida con sentido, plena y que verdaderamente merezca la pena ser vivida.

Sé que el torbellino de responsabilidades, el trabajo, las necesidades de la abuela, de la tía, la prima, del vecino del cuarto... hace que pierdas el foco de lo importante: tus necesidades.

Pero identificarlas, saber cuáles son en este momento actual de tu vida y cuál es la distancia que hay con las necesidades que tenías antes de esta etapa vital, es prioritario.

Conocer cuáles son tus necesidades y dedicar energía a satisfacerlas es un maravilloso síntoma de una sana autoestima y es la base del BIENESTAR EMOCIONAL.

Deja de SOBREVIVIR y comienza a VIVIR PLENAMENTE, con ganas, con deseo, con aspiraciones. Recupera la capacidad de tomar decisiones valientes para tu vida.



Mantener tus deseos genuinos

*Con genuinos me refiero a los de verdad verdadera.

Pasa a ser una mujer DESEANTE.

Apropiarte de tus anhelos, volver a soñar, tener ASPIRACIONES y nuevos proyectos propios marca la diferencia entre una vida dedicada a otros, carente de sentido o una vida llena de alegría y de gozo, vivida con entusiasmo.

La alegría es una maravillosa capacidad que se trabaja y se logra estando llena de ti misma.

Los vacíos con los que normalmente las adultas hemos viajado a lo largo de nuestra vida los hemos ido llenando con falsos desplazados: comida, compras, relaciones tóxicas, tabaco...

Yo te propongo llenarte de ti misma.

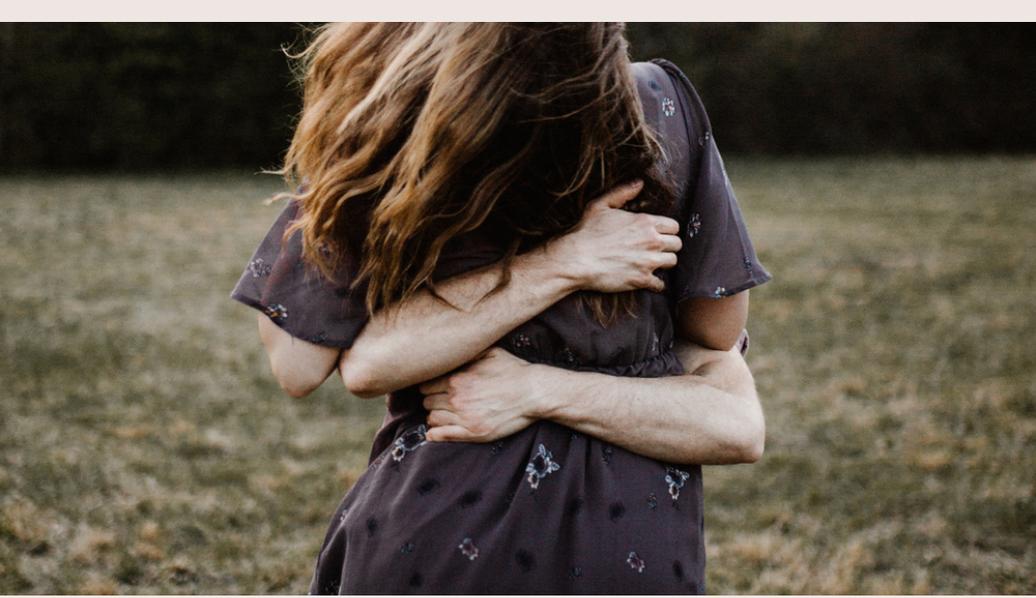
Abandona la idea de que las carencias primarias no se pueden sanar. **Porque la única manera de ABRIRSE AL DESEO es SENTIRSE MERECEDORA DE UNA VIDA PLENA.**

Muchas mujeres con las que he trabajado llevaban **años sin poder abrirse al deseo**, sintiendo que esa vida satisfactoria que tienen otras mujeres NO ERA PARA ELLAS, **que de alguna manera, no les pertenecía.**

El deseo es lo que sucede después de las preocupaciones, lo que está más allá del estrés y de la ansiedad. Lo que enriquece nuestra vida y, por tanto, el resto de relaciones que mantenemos.

Atrévete a generar PROYECTOS DE AMOR contigó misma.





La importancia de no sentirse sola

Muchas mujeres en la etapa adulta sienten un gran vacío y soledad, incluso viviendo en pareja. **Quizá tienes gente a tu lado, pero lo que verdaderamente necesitas es sentirte comprendida, respetada, apoyada...**

Y sobre todo, estarlo.

El ritmo de vida, la falta de una amplia red familiar de apoyo y la inexistencia de una conciliación real para mantener una vida con sentido, puede **generar una sensación de aislamiento y soledad abrumadora** que perjudica seriamente la salud de las mujeres.

Contar con personas que te escuchen, que te comprendan o, incluso, contar con apoyo profesional **reduce el estrés, la ansiedad, las emociones y la carga negativa, ayuda a reconstruir tu historia y a caminar hacia la RESILIENCIA.**

Recuerda que estar acompañada y sentirse validada es de alguna manera compartir la carga emocional.

Mantener relaciones de calidad implica rodearse de personas que te cuidan y bientratan, que mantienen contigo conversaciones significativas, que te tratan con empatía, y te miran y escuchan asertivamente.

Somos seres sociales, no estamos hechas para criar y vivir nuestra vida en soledad, necesitamos una comunidad donde **sostenernos.**

Ninguna mujer debería sentirse sola, sobre todo y mucho menos en grandes momentos de dolor o dificultad.

Gracias por llegar hasta aquí

Es el primer paso para que puedas generar una vida
LLENA DE SENTIDO.



WWW.GLORIALIJTMAER.COM
[@GLORIA.LIJTMAER](https://www.instagram.com/GLORIA.LIJTMAER)