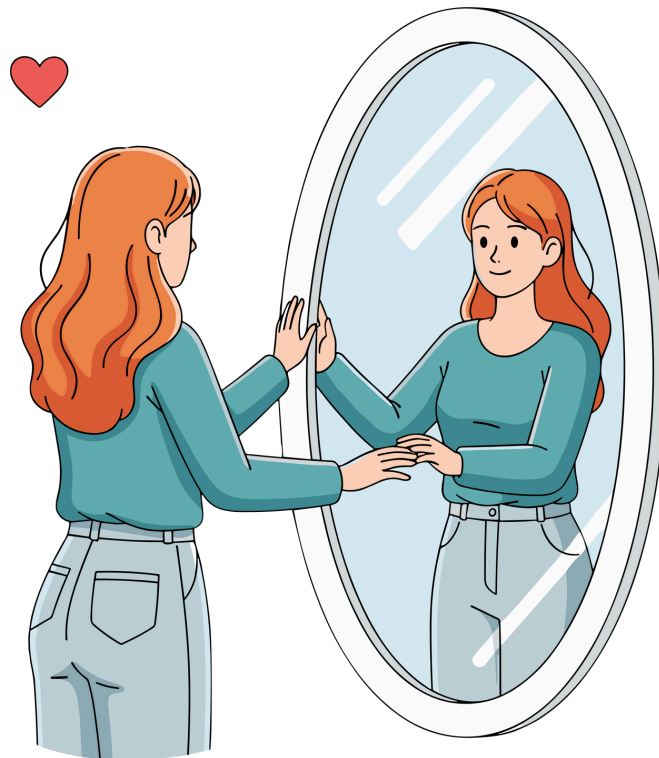


Lo que ves en el espejo: ¿realidad o distorsión?

Una guía para empezar a mirarte distinto

Un recorrido para reconciliarte con tu cuerpo, soltar la exigencia y volver a habitarlo desde la ternura.



Spoiler: el problema nunca fue tu reflejo. Fue todo lo que te enseñaron a ver.

Quizás no te conocemos, pero **sabemos algo de vos:**

Sabemos lo que es **mirarse al espejo y no gustarse.**

Sabemos lo que es **probarse diez cosas y sentir que ninguna "va".**

Sabemos lo que es **vivir sintiendo que el cuerpo está mal, que sobra, que estorba.**

Y si llegaste hasta acá, probablemente ya lo intentaste todo:
Cambiar, mejorar, controlarte... pero **nada parece alcanzar**.
No es vanidad, es agotamiento.
Agotamiento de pasar años tratando de arreglar algo que nunca estuvo roto.

✿ Este ebook nació para ponerle palabras, teoría y contención a eso que venís sintiendo.

Para que entiendas por qué tu relación con el cuerpo se volvió tan dura y cómo empezar, paso a paso, a **construir una nueva forma de verte**.

No viene con reglas ni frases vacías de amor propio.
Viene con **comprensión, herramientas reales y una nueva manera de mirar**:
más amable, más consciente, más tuya.

Porque no necesitás otro cuerpo. Necesitás otra forma de verte 🌸

✿ **Esto no es un manual de amor propio.**

Es una guía para dejar de pelearte con vos.

Durante años nos enseñaron a mirar nuestros cuerpos como si fueran proyectos pendientes.
A creer que nuestro valor dependía de encajar, gustar o cumplir con una lista invisible de “deberías”.
Y en ese intento constante por ser “mejores”, nos fuimos alejando de lo más esencial: **habitar el cuerpo desde adentro, no evaluarlo desde afuera**.

Este ebook es una invitación a hacer una pausa y volver a vos.
A mirar con más ternura lo que antes solo veías con exigencia.
A entender que no se trata de amarte todos los días, sino de **dejar de lastimarte mientras lo intentás**.



💬 **En estas páginas vas a encontrar:**

- ✓ Conceptos claros sobre **imagen corporal, distorsión y cultura del cuerpo**.
- ✓ Ejercicios terapéuticos para revisar creencias y mandatos.
- ✓ Espacios de escritura y reflexión para **sanar tu diálogo interno**.
- ✓ Estrategias prácticas para reconectar con tu cuerpo y aprender a habitarlo con presencia, no con juicio.

Cada módulo fue creado desde la experiencia clínica, pero también desde la **empatía y la humanidad**.
No está escrito para que te esfuerces más, sino para que te abracés distinto.

¿Por qué este eBook es distinto?

Porque no nació desde la teoría, sino desde la experiencia real: años acompañando a personas que, como vos, sintieron que su cuerpo era un problema.

Porque no te promete fórmulas mágicas ni resultados rápidos.


Te ofrece algo mucho más valioso: **comprensión, herramientas y un proceso real de transformación desde adentro.**

No lo vas a leer una sola vez.


Vas a volver a él cada vez que necesites recordar lo fuerte que sos.


Este eBook no busca que te ames todos los días.

Busca que dejes de lastimarte mientras aprendés a mirarte con verdad.

 **Descargá ahora el eBook “Lo que ves en el espejo” y empezá el camino de vuelta a casa: vos misma.**

Equipo Somos Nexas

 Belgrano – Online

 (+54 9) 11 3023-3107

 www.somosnexas.com.ar

 equiponexas@gmail.com

 @somosnexas