PADMA.

A Tu Tiempo:

ámate en cada etapa

✦ Una guía breve para reconciliarte contigo, con tu edad y con tu historia.

INTRO + PROPÓSITO

Esto es para ti. Para los días en los que dudas de tu valor. Para cuando sientes que vas tarde… o demasiado pronto.

Para cuando te comparas, te exiges o no te reconoces. La verdad es esta: no estás fuera de tiempo, estás en tu proceso.

Desde PADMA TERAPIA, creamos esta mini cartilla para darte herramientas reales no básicas, que te ayuden a:

- Fortalecer tu autoestima
- Aceptar tu edad sin lucha
- Sanar desde lo que estás viviendo hoy

No necesitas ser alguien más. Necesitas volver a ti.

AUTOESTIMA SEGÚN TU ETAPA

En tus 20s - Construir identidad sin copiar
Reto: inseguridad, comparación, necesidad de encajar.

Verdad incómoda: intentar ser como otros te desconecta de ti.

Herramienta poderosa:
“Filtro de autenticidad”
Cada vez que quieras hacer algo para agradar o encajar, pregúntate:

¿Esto lo haría si nadie me estuviera mirando?

Si la respuesta es no, no es tuyo.

Empieza a elegir lo que sí lo sea, aunque incomode.

En tus 30s — Reescribir tu narrativa

Reto: presión por “logros”, crisis de dirección.

Verdad incómoda: no todo lo que construiste era para quedarte.

Herramienta poderosa:

“Reencuadre consciente”
No digas: “perdí tiempo”
Di: “esto me enseñó qué no quiero repetir”

Tu valor no está en lo que lograste, sino en lo que ahora eliges distinto.

MADUREZ Y RECONEXIÓN

En tus 40s — Volver a ti sin culpa

Reto: sentir que te olvidaste de ti por otros.

VERDAD INCÓMODA: TE ENSEÑARON A PRIORIZAR TODO MENOS TU VIDA INTERNA.

Herramienta poderosa:
"Cita contigo"
Una vez por semana, agenda 1 hora SOLO para ti.
Sin hijos, sin pareja, sin trabajo.

Haz algo que te haga sentir viva/o, no útil.

En tus 50s — Redefinir tu valor

Reto: miedo a perder relevancia.

Verdad incómoda: el mundo cambia, pero tu esencia evoluciona.

Herramienta poderosa:
"Inventario de sabiduría"

Escribe 10 cosas que hoy sabes y antes no. Ahí está tu poder.

60+ — Vivir desde la libertad emocional

Reto: nostalgia, miedo al paso del tiempo.

Verdad incómoda: ya no necesitas demostrar nada.

Herramienta poderosa:
“Permiso radical”

Permítete:

- Decir no
- Elegir tranquilidad
- Soltar lo que pesa

Tu vida no se está acabando.
Se está simplificando.

AMOR, PÉRDIDA Y REENCUENTRO

Sobre el amor en cada etapa
No amas igual a los 20 que a los 40… y eso está bien.

El problema no es cambiar, es no aceptar que cambiaste.

Clave:
Elige relaciones donde puedas ser tú, no donde tengas que adaptarte para no perder.

PARA SANAR UNA RUPTURA O PÉRDIDA

No fue tiempo perdido. Fue experiencia vivida.

Herramienta poderosa:
“Cierre consciente”
Escribe una carta que nunca enviarás donde digas:

- Lo que agradeces
- Lo que dolió
- Lo que decides soltar

Después, rómpela o guárdala. Pero ciérralo tú.

PARA RECONECTARTE CONTIGO

Cuando te pierdes, no necesitas encontrarte...

necesitas volver a lo que ya eras antes de dudar de ti.

Ejercicio simple y profundo:

- ¿Qué te hacía feliz antes de querer impresionar a alguien?
- ¿Qué versión de ti extrañas?

Empieza por ahí.

NO ESTÁS TARDE.
NO ESTÁS ADELANTADO.
ESTÁS JUSTO DONDE NECESITAS ESTAR PARA CRECER.

ESTO NO ES SOLO UNA CARTILLA.
ES UN RECORDATORIO:

TU EDAD NO TE LIMITA.
TU FORMA DE VERTE SÍ.

— CON AMOR,
PADMATERAPIA 💛

PADMA.