

MICAELA LLOSA



LO

QUE

ME

HABITA

**EJERCICIOS
CREATIVOS PARA
SAGAR LO QUE
LLEVAMOS DENTRO**

DIANA

LO
QUE
ME
HABITA

LO
QUE
ME
HABITA

EJERCICIOS CREATIVOS PARA SACAR
LO QUE LLEVAMOS DENTRO

© 2023, *Micaela Llosa*

Dirección gráfica:
Susana Tejada López

Primera edición: septiembre 2023

Ilustraciones de interiores:
Ana Quintanilla

Tiraje: 700 ejemplares

ISBN: 978-612-5111-02-9

www.planetadelibros.com.pe

Derechos reservados

Hecho el Depósito Legal en la
Biblioteca Nacional del Perú
N.º 2023-07301

© 2023, Editorial Planeta Perú S. A.
Bajo su sello editorial *Diana*

Av. Juan de Aliaga 425, of. 704,
Magdalena del Mar

Impreso en Litho Mass Arte S. A. C.
Calle Nicolás Copérnico 236,
San Miguel

Lima, Perú. Septiembre 2023

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 216 y siguientes del Código Penal).

La editorial no se hace responsable por la información brindada por la autora en este libro.



DIANA



DEJAR SALIR LO QUE LLEVAS DENTRO
ES LA ÚNICA MANERA DE NO ALIMENTARTE
DE ELLO. HÁBLALO, CÁNTALO,
ESCRÍBELO, LLÓRALO.

¿ESTÁS PREPARADA PARA HACERLO?

Este libro nació a raíz de los talleres de vulnerabilidad que empecé a dictar durante la pandemia. Me di cuenta de que había una urgencia, una necesidad de **dejarnos ver tal como somos** en espacios seguros, y de que los resultados de conectar con nuestras emociones eran muy liberadores. En un mundo en el que se privilegia lo racional y el desapego, esta es una invitación a **sentir libremente** sin juzgar ni ser juzgadas.

Entender que podemos pertenecer sin tener que cambiar lo que somos nos ayuda a sanar, y muchas veces es lo único que necesitamos para empezar a vivir una vida más plena. Pero, para lograrlo, primero debemos reconocer cómo nos sentimos y aceptar qué es aquello que no nos ha permitido avanzar. Eso requiere de **coraje y valentía**. Este libro está justamente para eso, para ayudarte a emprender el **camino de regreso hacia ti misma**.

Espero que disfrutes de este proceso. Y si bien sé que habrá algunas preguntas que te incomodarán, te invito a que las respondas con sinceridad, a tu propio ritmo, solo en la medida en que te sientas tranquila para hacerlo. No te fuerces si sientes que no es el momento. Y recuerda que buscar ayuda profesional, si crees que la necesitas, es lo mejor que puedes hacer por ti misma. Yo lo llamo **amor propio**.

Para iniciar este camino de sanación, busca un lugar en donde te sientas tranquila y relajada. A mí me gusta prender una vela y un incienso, y entregarme a escribir; pero también puedes abrir un círculo sagrado acompañada de algunos miembros de tu familia, con tu pareja o amigos, siempre que sientas que es un **espacio seguro**, en donde todas las personas que participen se sentirán validadas.

Espero que sea una aventura de autoconocimiento y, sobre todo, de mucha liberación, y que cuando llegues a la última página de este libro, puedas compartir **lo que te habita** con quienes se han ganado el privilegio de escucharte.

Mica