

CÁROL CORRALES



DISFRUTA TU FRUTA

SIN MIEDO AL DOLOR

MÓDULO 3 | PROPUESTAS

PROGRAMA ONLINE DE CUERPO Y PLACER ORIGINAL
PARA LA DESACTIVACIÓN DEL DOLOR PÉLVICO Y VULVOVAGINAL

Revolución jash!

DEJAR PASAR

La 2ª Escalera de la respuesta autónoma.

La encuentras aquí.

Dibuja la escalera y escribe al lado de cada uno de los 3 estados qué situaciones te llevan a él. Estamos mapeando destellos y desencadenantes. Ponles colores a cada tramo de la escalera.

La Escalera en tu cotidiano.

Observa en cualquier momento del día tus emociones, sensaciones y pensamientos para preguntarte ¿Cómo estoy? ¿Dónde estoy en la escalera? ¿Qué me ha traído aquí?

Alimentación no inflamatoria.

Evita procesados, ultraprocesados, azúcares, aceites vegetales refinados, gluten y leche de vaca. No olvides en tu dieta además de proteínas y vegetales, grasa saludable (aguacate, AOVE, semillas y frutos secos),

3 respiraciones

Realízalo 5 veces al día.

Cada vez que comienzas algo o estés en medio de una dificultad, respira profundamente 3 veces, exhalando lenta y profundamente, y llenando tu boca de saliva.

Encuentros con la 2ª puerta de tu vulva

Realízalo 3 veces a la semana.

Prepara el espacio. Conéctate a tu corazón con tus manos que se convierten en tu amante respetuoso. Abre los labios externos de tu vulva con sumo cuidado y observa cada parte del vestíbulo de tu vulva que te explico aquí.

Movimiento de tu vagina.

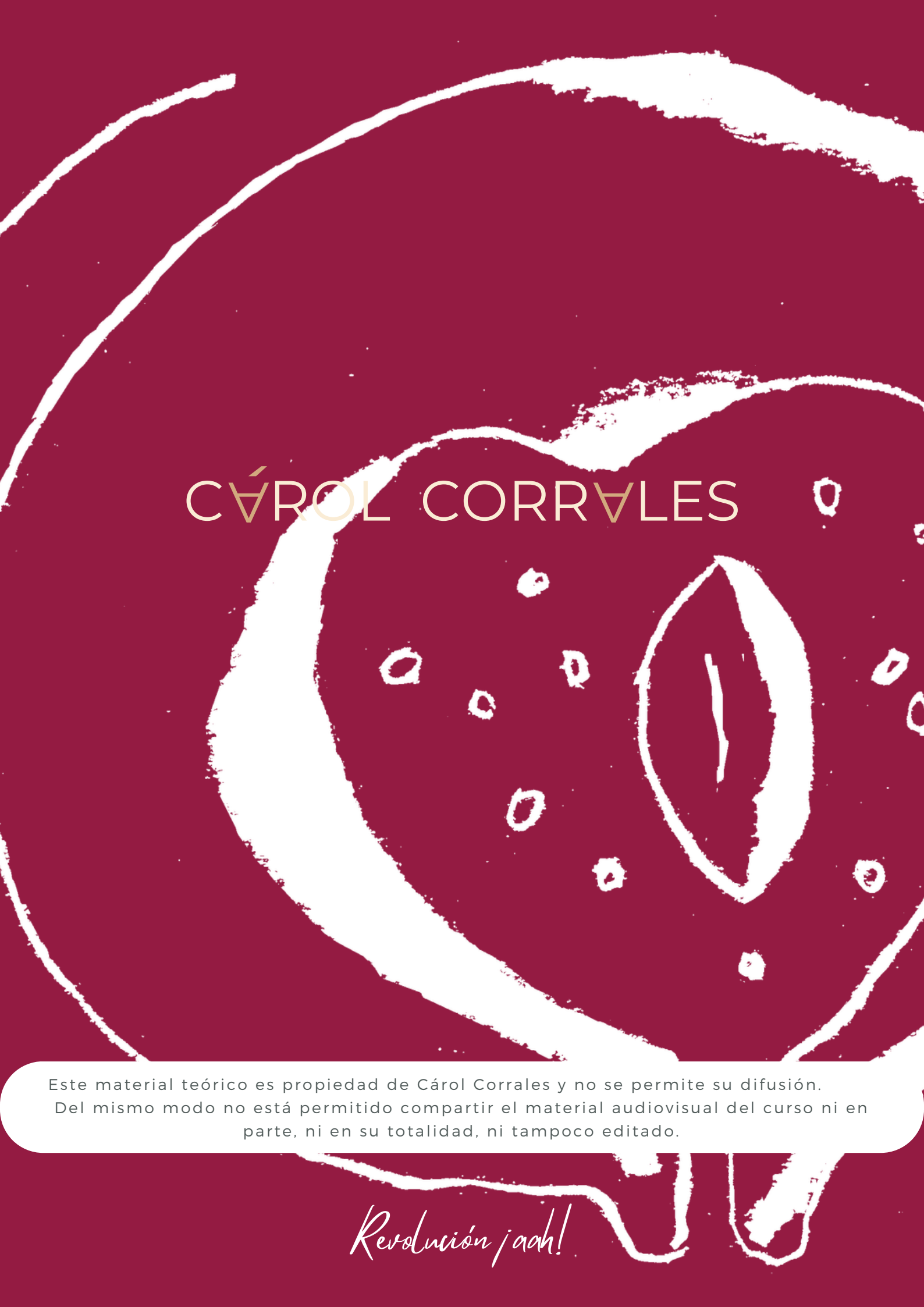
3 veces a la semana.

Además de observarla, realiza los 3 movimientos que te explico en el vídeo.

Lo encuentras aquí.

Revolución jaah!





CÁROL CORRALES

Este material teórico es propiedad de Cárol Corrales y no se permite su difusión.
Del mismo modo no está permitido compartir el material audiovisual del curso ni en
parte, ni en su totalidad, ni tampoco editado.

Revolución jahh!