

CÁROL CORRALES



DISFRUTA TU FRUTA

SIN MIEDO AL DOLOR

MÓDULO 4 | PROPUESTAS

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

Revolución jash!

LOS LÍMITES

La 3ª Escalera de la respuesta autónoma.

La encuentras aquí.

Dibuja la escalera y escribe al lado de cada uno de los 3 estados qué dinámicas (sola y acompañada) te ayudan a salir del vagal inferior y del simpático, y cuáles te ayudan a mantenerte en vagal superior. Ponles colores a cada recuadro de la escalera.

La Escalera en tu cotidiano.

Observa tu estado anímico en diferentes momentos del día para preguntarte ¿Cómo estoy? ¿Dónde estoy en la escalera? ¿Qué me ha traído aquí? ¿Qué puedo hacer, sola o acompañada, para salir o quedarme?

Encuentros con la 2ª puerta de tu vulva Movimiento de tu vagina.

Lo encuentras aquí.

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.

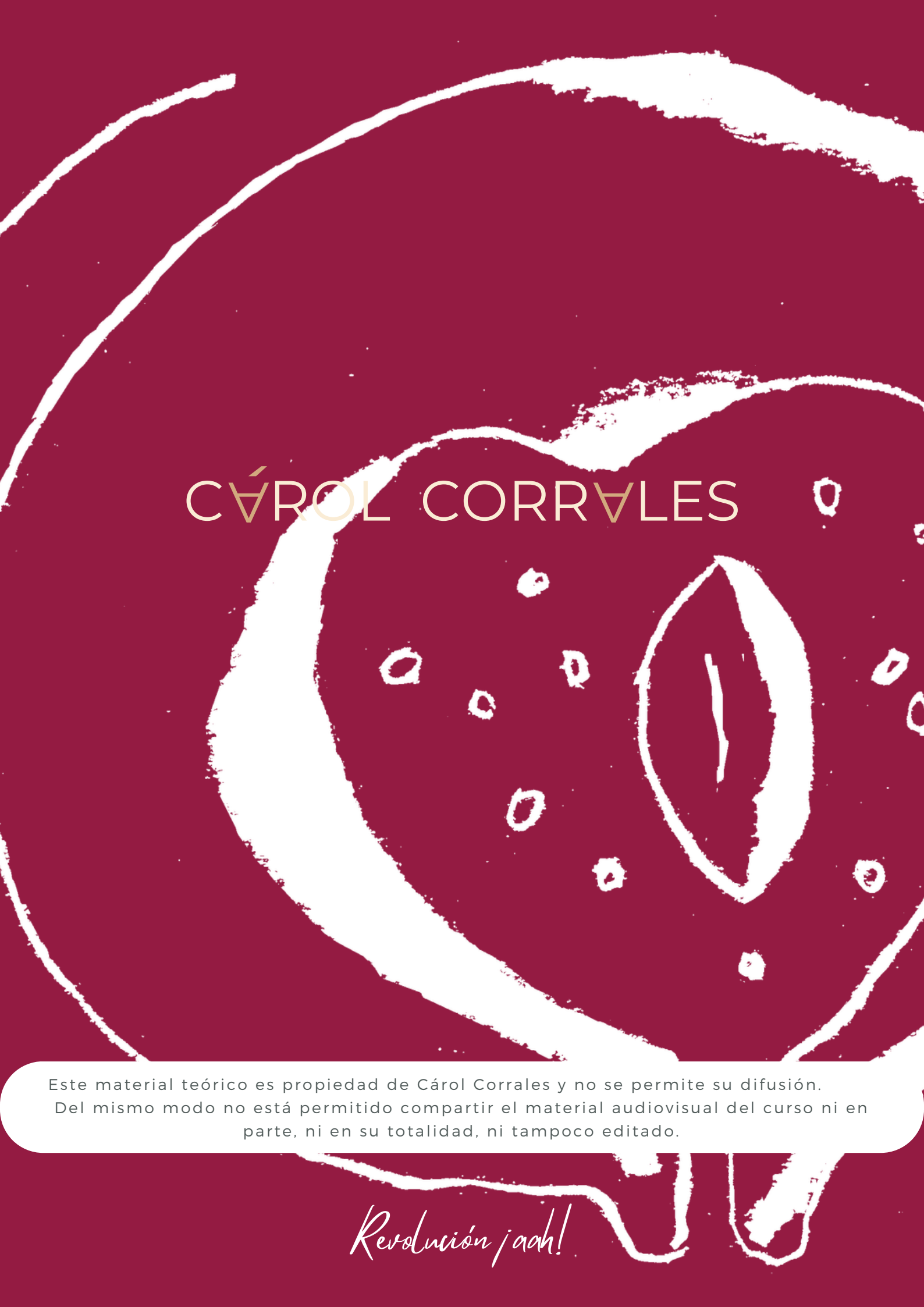
Y además de mover y mirar: olisquea, saborea y escucha a tu vulva y vagina.

Y no dejes de hacer:

- **Relajación del suelo pélvico con el rulo.**
- **Alimentación no inflamatoria.**
- **Las 3 respiraciones 5 veces al día.**
- **Los 5 destellos cada noche.**

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!