

CÁROL CORRALES



DISFRUTA TU FRUTA SIN MIEDO AL DOLOR

MÓDULO 6 | PROPUESTAS

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

Revolución jash!

LO APROPIADO PARA TI

Gráfica Ricitos de Oro

Mapea tu día durante mínimo 21 días.
Anota tus estados a lo largo de tu día y observa la curva que generan las diferentes posiciones.
Reflexiona sobre qué te llevó ahí, qué reguladores has estado usando, qué necesidades se cubrieron o no, y qué estrategias puedes usar para cubrirlas.

[Aquí encuentras el modelo.](#)

[Aquí encuentras una práctica en directo](#)

Creatividad

Propuesta opcional.
Busca un objeto, una imagen, un gesto, una palabra, que te aporte confianza y puedas usar como recurso regulador en cualquier momento del día.
Yo chasqueo los dedos cerca de mi oreja derecha y digo Sí. También suelo bailar una lista de reproducción motivadora.

Encuentros con la vulva

Realízalo cada día.
Mirar con todos los sentidos (ver, oler, saborear,...)
Mover. Los 3 gestos de la vulva.
Masaje. Con un sólo dedo o dildo suave, y lubricación.
Si tu cuerpo te da permiso, puedes ya introducir una falange en tu vagina.

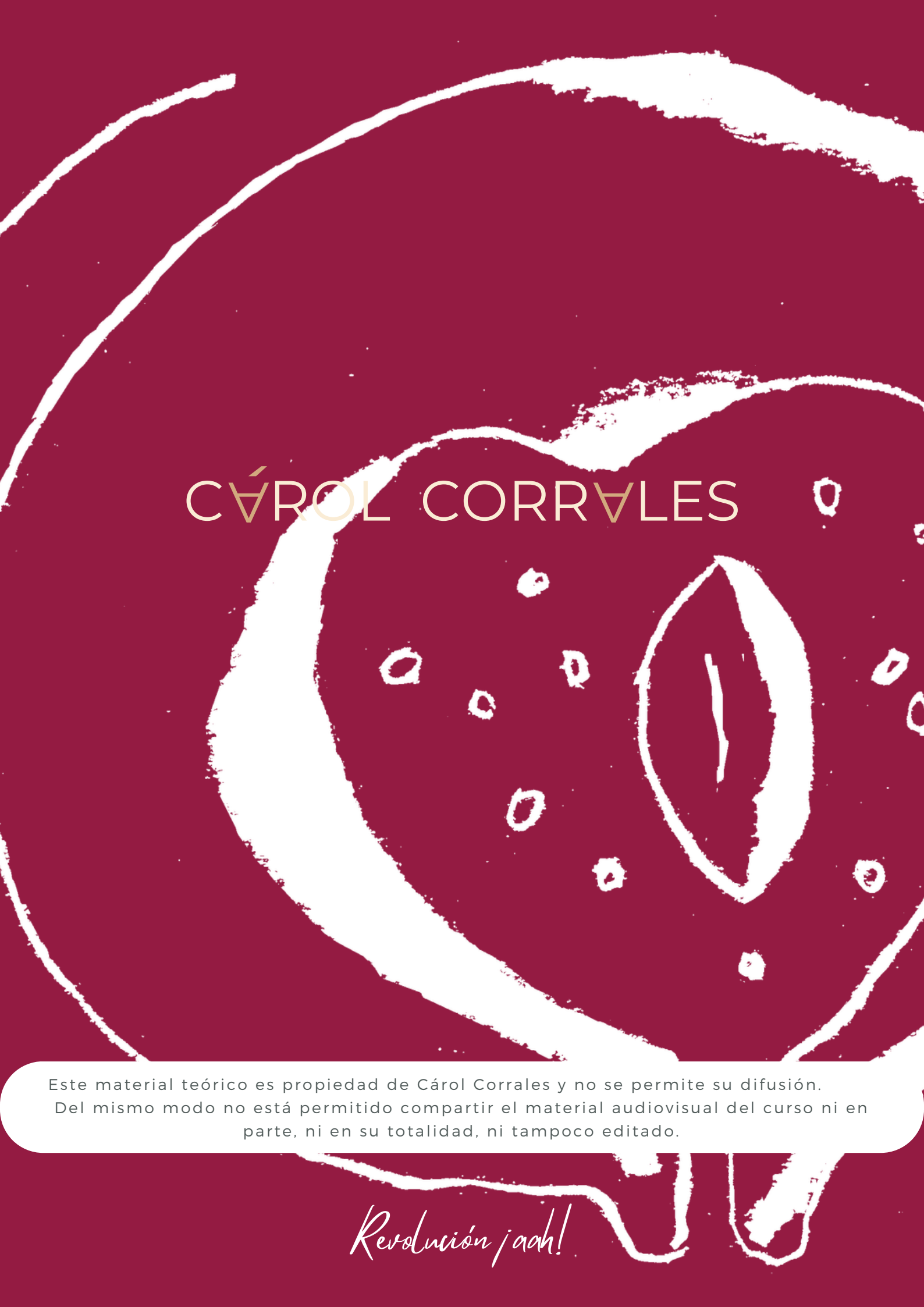
[Tienes esta práctica](#)

Y no dejes de hacer:

- **Relajación del suelo pélvico con el rulo cada día.**
- **Alimentación no inflamatoria.**
- **Las 3 respiraciones 5 veces al día.**
- **Los 5 destellos cada noche.**
- **Beber agua cada día.**
- **Oil pulling de vez en cuando.**

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!