

Cómo empezar a recuperar tu vida tras una enfermedad mental

Guía práctica en 7 pasos reales
para salir del bloqueo y
reconstruirte



Lo que a
mi me
hubiera
gustado
saber cuando
emepecé



Autora:
Laura Marín
Moreno



INTRODUCCIÓN

Si estás leyendo esto, probablemente hay una parte de ti que quiere estar mejor... aunque no sepa cómo.

Sé lo que es sentirse perdida, bloqueada, desconectada de una misma.

Sé lo que es pensar que los demás avanzan y tú te quedas atrás.

Durante años, conviví con una enfermedad mental que me hizo sentir que mi vida se había detenido.

Pero con el tiempo entendí algo importante:
No necesitas estar bien para empezar a reconstruirte.

En esta guía no vas a encontrar teoría complicada. Vas a encontrar pasos reales, prácticos y aplicables desde hoy.

Pequeños cambios que, poco a poco, pueden marcar una gran diferencia.



PASO 1: ACEPTAR SIN RENDIRSE



Aceptar no es rendirse.

Aceptar es dejar de luchar contra lo que te pasa para empezar a entenderlo.

Muchas veces pensamos:

“Esto no debería estar pasándome”

Pero esa resistencia solo genera más sufrimiento

Aceptar es decir:

**“Esto es lo que hay ahora...
¿qué puedo hacer con esto?”**

Ejercicio práctico:

Escribe en un papel:

Qué te está pasando ahora mismo

Sin juzgarlo, solo describiéndolo



PASO 2: ENTENDER QUÉ TE PASA

No puedes gestionar algo que no entiendes.

Aprender sobre tu situación (sin obsesionarte) te da poder.

Entender:
Qué síntomas tienes
Qué los activa
Qué te ayuda



En mi caso, empezar a entender lo que me pasaba fue un punto de inflexión.



Ejercicio:
Haz una *lista* de:

Momentos en los que te sientes peor
Momentos en los que te sientes mejor

PASO 3: CREAR UNA RUTINA MÍNIMA

No necesitas una **vida perfecta**.

Necesitas una base.

Cuando todo está desordenado por dentro,
una pequeña *estructura* ayuda muchísimo.

No pienses en grandes cambios.

Empie por:

Levantarte a la misma hora

Ducharte

Salir a la calle aunque sea 10 minutos

Yo empecé así. Y fue suficiente.

Ejercicio:

Define 3 cosas pequeñas que harás cada día.

PASO 4: CUIDAR TU ENTORNO

Tu entorno influye más de lo que crees.

Personas, redes sociales, conversaciones...



Si todo lo que te rodea te drena, es muy difícil avanzar.

No se trata de aislarte, sino de *elegir mejor*.

Ejercicio:

Haz dos listas:

Qué te suma

Qué te resta

Empieza a reducir lo que te resta

An illustration of a notepad with a pencil. The notepad has a white sheet of paper with a black border. At the top right, the text "To-do list" is written in a simple font. Below this, there are five numbered lines, each followed by a horizontal line for writing: "1. _____", "2. _____", "3. _____", "4. _____", and "5. _____". A pencil is shown at the top left, with its tip pointing towards the notepad.

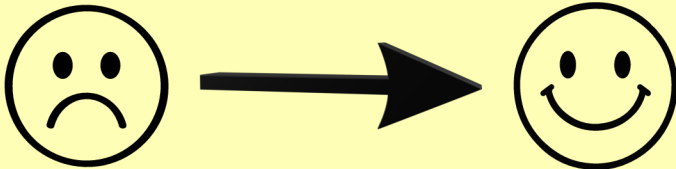
PASO 5: ACCIÓN IMPERFECTA

Uno de los mayores bloqueos es esperar a estar bien para actuar.

Spoiler: *no funciona así.*

Primero actúas... luego te empiezas a sentir mejor.

Aunque no tengas ganas. Aunque te cueste.



Pequeñas acciones repetidas cambian tu realidad.

Ejercicio:

Haz hoy una cosa que llevas tiempo evitando (aunque sea muy pequeña).



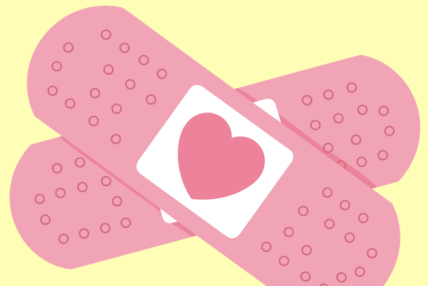
PASO 6: PEDIR AYUDA ADECUADA

**No tienes que hacerlo sola.
Pero no toda ayuda sirve.**

**Es importante:
Elegir profesionales adecuados
Buscar apoyo real (no solo consejos vacíos)**

En mi proceso, pedir ayuda fue clave.

**Ejercicio:
Escribe:
A quién podrías pedir ayuda hoy
Qué tipo de ayuda necesitas**



PASO 7: CONSTRUIR UN PROPÓSITO

No necesitas tener tu vida
resuelta.

Pero sí algo que te mueva.

Un motivo. Una dirección.

Puede ser:
Ayudar a otras personas
Formarte
Crear algo propio



En mi caso, ayudar a otras personas fue lo que
empezó a dar sentido a todo.

Ejercicio:
Responde:

*¿Qué te gustaría construir, aunque
ahora parezca lejano?*



EL MAYOR ERROR

El mayor error que comete casi todo el mundo es:

Esperar a estar bien para empezar a vivir.

Eso te mantiene bloqueada.
La recuperación no empieza cuando te sientes bien.

Empieza cuando decides actuar,
incluso sintiéndote mal.



**Si has llegado hasta aquí, ya has
dado un paso importante.**

**Pero no tienes que hacerlo sola.
Si quieres que te acompañe de
forma más personalizada, puedes:**

**Reservar una asesoría conmigo
laumarmor@gmail.com o
(+34) 644797759**

**Leer mi libro, donde profundizo
en todo este proceso que puedes
comprar pinchando sobre “mi libro”
o escribiendo el siguiente enlace en
el navegador:**

<https://www.amazon.com/-/es/Laura-Marín-Moreno-ebook/dp/B0DG7DD2YX>

**Estoy aquí para ayudarte a avanzar,
paso a paso.**

Hubo un momento en mi vida en el que pensé que no iba a poder salir adelante.

Hoy, no solo he reconstruido mi vida... Sino que ayudo a otras personas a hacer lo mismo.

Y si yo he podido, tú también puedes empezar.



Si quieres, te acompaño en el camino... No estás sola.