

A woman with long brown hair, wearing a bright blue sweater and a yellow measuring tape around her neck, is smiling and looking to the right. She is standing in a field of purple lavender flowers. The background is a soft-focus green landscape.

*Isabella  
Magdala*

Cuídate,  
Ámate,  
Nútrete.

## BIENVENIDA AL EBOOK

### “Cúidate, ámate, nútrete”

Mujer, me dirijo a ti ya que eres la protagonista de este ebook.

Sí, eres la protagonista porque:

- Mereces amarte desde lo más profundo de corazón.
- Eres una persona maravillosa. Tal y como eres. Sin ningún cambio ni modificación. Sencillamente siendo tú.
- Cuando estás en tu centro, emanas una fuerza increíble que nace de tu conexión contigo, de tu autenticidad, del amor hacia ti misma.
- Al cuidar de ti te conviertes en una mujer nutrida, sostenida, amada y respetada. Todo eso sucede porque te lo estás dando a ti.
- Nada ni nadie podrá amarte más que tú.
- Has venido al mundo para ser feliz, darte una gran vida, recibir todo lo que mereces y permitir la expresión de todos tus dones.

Cuando observo mi vida o la de las mujeres que hay a mi alrededor me doy cuenta de que vivimos en una sociedad que incita al olvido de una misma. En lugar de ello, la propuesta es que aprendamos el arte del autocuidado, del amor propio, de la nutrición. Pero además de aprenderlo, que lo llevemos a la práctica día a día.

Y quizás me preguntas: *“Isabella, ¿y cómo se cuida, se ama y se nutre una a sí misma?”*

Para eso nace este ebook. Exclusivamente para ti y con el fin de que desarrolles la creatividad en tu propia vida. En este caso, es una creatividad enfocada en el desarrollo de estas cualidades que te harán tratarte mejor a ti misma. Te harán



valorarte. Así que ayúdate de este ebook como punto de partida o para reforzar aún más tu forma genuina de autocuidado, amor propio y nutrición. Ha nacido para que tengas una guía, una inspiración, un recurso que te recuerde lo importante que son esas tres palabras (y todo lo que implican) en tu vida:

- Autocuidado
- Amor Propio
- Nutrición

¿Quieres conocer más profundamente estas palabras y que te acompañe a explorarlas?

Aquí me tienes.

Vamos a ello,

***Isabella Magdala.***

## AUTOCUIDADO

Eres lo primero en tu vida y, en cierta medida, eres lo único.

Has de darte el lugar prioritario y paralelamente dale a todo el mundo su lugar. Hay espacio para todos. Pero no te pongas ni pongas en segundo lugar. Si te pones en el primer lugar y actúas con honestidad así como con humildad, vas a resonar con personas que también se estén posicionando como protagonistas de sus vidas.

Cuando eres la protagonista de tu vida te cuidas y te responsabilizas. No hablo de un protagonismo externo o superficial. Hablo de un protagonismo interno, de tomar la responsabilidad de que todo lo que sucede depende de una misma y es elegido por una. Por lo tanto, cuanto más te cuides a ti misma, mejores elecciones harás y tendrás en tu vida a personas más hermosas que vibran también en autocuidado. Te cuidarás, podrás cuidar y serás cuidada. Ese autocuidado nace desde el respeto, no desde el miedo. Es el respeto hacia ti, reconocimiento a ti misma, a tu ser, a tu esencia.

Cuídate en tus relaciones, no te olvides de ti. Eres importante y necesaria. Así todo te fluirá mucho mejor.

Cuídate en tu cuerpo físico. Es lo único que siempre estará contigo. Lleva contigo desde tu minuto uno de vida e incluso antes. Seguirá contigo hasta tu último segundo. ¿Eres consciente de cuánto valor tiene tu cuerpo físico?

Cuídate en tu espíritu. No sólo lo visible es lo importante. También lo es lo que no se ve.

Cuídate en la materia. La materia no te pertenece pero es parte de la vida. Dale valor. Hónrala. Agradécela. Valórala. Hazla crecer y haz de este mundo, un mundo mejor a través del buen uso con la materia.



Autocuidarte no es un instante. Lo es siempre. Es por ello que no puedo decirte haz esto o aquello. Tendría que conocerte más para ser más específica.

De lo que sí estoy segura es de que eres una persona única. Una mujer inmensamente especial. Y confío plenamente en que vas a encontrar el “cómo” en cada momento. Pero eso sí, priorízate porque si tu no vas bien, nada en tu vida podrá hacerlo. Toda tu vida es una expresión de ti. Es una extensión de ti.



## AMOR PROPIO

Hoy en día vas a ver y leer muchas cosas de soltar, dejar ir, vaciar... Aquí vamos a darle otro enfoque.

En mi experiencia, para avanzar, crecer y evolucionar se trata de integrar y transformar. Por ello, intenta acoger todo lo que sucede en tu vida desde la integración y la unidad. Eso te conducirá al amor propio.

Para amarte no necesitas poner límites externos. Puedes hacerlo si quieres pero aquí el enfoque es dentro:

- Ponte los límites a ti
- Se honesta con tus “sí” y con tus “no”

- Ámate tal y como eres. Mejora lo que consideres que has de mejorar pero no intentes cambiarte como si tuvieses algún defecto. Hazlo para ser mejor persona pero contenta por lo que ya eres.
- Cuando cometes un error, perdónate, enmienda la situación y aprende de la experiencia de un modo amable.
- No permitas asumir ninguna culpa que no te corresponda. Hazte cargo de tu parte pero no de más.
- Evita personas tóxicas y situaciones donde no hay equilibrio entre el dar y el recibir. Es muy difícil amarte en esos contextos.
- Mantén relaciones donde seas valorada, respetada, amada y tu vida sea más hermosa que sin esa persona. Si has de cambiar algo con frecuencia para que la otra persona esté contenta, no es amor sano.

Estos son algunos tips para amarte en situaciones cotidianas. Puedes extrapolarlo a cualquier situación y relación en tu vida. Además de esto puedes amarte de muchísimas formas y en muchísimas situaciones.

Ámate a diario y cada minuto un poco más que el anterior. La capacidad de amor propio es ilimitada, es única, es infinita.

Para amarte no necesitas separarte de los demás. El amor propio es de ti contigo. Eso se extrapolará fuera de un modo natural y espontáneo.

## NUTRICIÓN

Un acto de amor es cuidar lo que comes. Pero aquí vamos a ver el sentido amplio de la palabra “Nutrición”.

Nutrición es cuidar también lo que hablas, los tonos de expresión, el ritmo.

Se trata de que te nutras en cada aspecto de tu vida. De que te des el tiempo que mereces. Que nutras tu cuerpo físico con baños relajantes, con masajes con aceites esenciales, que nutras tus relaciones y seas nutrida por ellas.



Nutrición es poner consciencia en tu alimentación, en tu dieta, en tus rutinas de belleza, en el orden en tu hogar.

Si te es difícil nutrirte, te recomiendo que comiences por ver qué estás haciendo en tu vida desde la falta de nutrición o la faltadle amor. Una vez lo identifiques, plantéate cómo podrías nutrirte en esa situación. Y desde ese momento, cambia la situación para nutrirte realmente.

A nivel de relaciones, habla con personas que te nutran. De esas personas que tras verlas, te sientes plena. Te sientes bien. En las relaciones sexuales recuerda que quien entra en tu cuerpo o en el cuerpo que entras también existe una carga emocional. Si esa carga es liviana y amorosa, adelante. En caso contrario, incluso si fuese tu pareja, te invito a que te lo plantees realmente. Quizás o no es el día o no es la persona.

Nútrete al mirarte al espejo, al sentarte en una postura cómoda en lugar de tensa, al sentir la brisa en tu piel en lugar de ir absorta en tus pensamientos...

Una vez más, la invitación es a que te nutras a tu manera, a tu ritmo, a tu forma. Porque nadie mejor que tu conoce las áreas donde necesitas más mimo, más atención, más nutrición.

Así que hazte caso a cada instante y cuida los detalles, ámante infinitamente y nutre tu vida con inmenso amor

## OTROS RECURSOS QUE TE PUEDEN AYUDAR

Si quieres seguir profundizando en estos aspectos te recomiendo:

- *“Tu Vagina Habla”* de la editorial Urano. En este libro vas a encontrar ejercicios y recursos para que ames tu cuerpo, tu vulva y tu vida. De esa manera podrás vivir una auténtica consagración contigo misma. Mereces vivir en compromiso honesto contigo. Este libro te ayudará a ello.
- *“Los Misterios de Lo Femenino para Hombres y Mujeres”* de la editorial Urano, sello Kepler. Es un conjunto de 33 cartas y un libro para que puedas vivir la esencia de la integración de tus cualidades femeninas y masculinos en un modo amable y profundo. Cada carta tiene diez palabras nutricias, una afirmación y un texto explicativo. Además cada una va asociada con determinados aceites esenciales.
- En [este](#) vídeo llamado *“Mujer, Ámate”* puedes seguir profundizando en estos aspectos de los que hemos hablado en este ebook.
- Si quieres trabajarte con aceites esenciales, escríbeme. Hay sinergias que pueden ayudarte mucho a amarte más, a cuidarte y a nutrirte. Tendrás mi asesoramiento personalizado y serás parte de mi comunidad *“Amor Infinito”*.
- Y para concluir, decirte que tengo un regalo para ti. Si te quieres suscribir a mi newsletter para que sigamos en conexión recibirás un video para que te des cuenta de lo grande que eres. Suscríbete en este [link](#) porque quiero que realmente sepas lo grande que eres. Ya que cuando lo sepas, cuando verdaderamente lo sepas, tu amor propio será muy profundo, te cuidarás tanto que serás inmensamente valorada y respetada y te nutrirás tanto que tu presencia será sanadora allá donde vayas.



## SOBRE MI

Actualmente desarrollo mi labor como psicóloga, comunicadora y sexóloga.

Realizo una tesis doctoral sobre Percepción Genital Femenina y me apasiona compartir mis experiencias en la vida con personas como tu. Esto me lleva a ser autora de *Tu Vagina Habla* (Urano) y *Los Misterios de Lo Femenino para Hombres y Mujeres* (Kepler) así como realizar conferencias por todo el mundo.

Desde los 11 años supe que quería ser psicóloga. Eso me ha llevado a tener mi centro propio durante muchos años. Ahí he tenido el placer de atender a cientos de pacientes. Todos ellos me han enseñado que, aunque cada persona es única, tenemos más en común de lo que imaginamos.

Lidero un equipo de más de 1.400 personas llamado "*Amor Infinito*". En esa plataforma crecemos y nos

expandimos a través de los aceites esenciales. Algunas personas están para aplicarlos a nivel personal, otras a nivel profesional y otras para ambas visiones.

Somos seres sociales y yo soy una de esas personas a las que le gusta generar comunidad.

Eso también me ha llevado a formar a más de 1.600 personas en mi Método (energético) “*Los Misterios de Lo Femenino para Hombres y Mujeres®*”.

Algo que también me fascina compartir es *Making Love Retreat®*. Un retiro donde las parejas tienen la oportunidad de adquirir herramientas para vivir una vida de pareja y sexualidad mucho más consciente.

Me puedes conocer más en [www.isabellamagdala.com](http://www.isabellamagdala.com)

## **ISABELLA MAGDALA**

**Sígueme en**



[@isabellamagdala](#)



[Isabella Magdala](#)



[Isabella Magdala](#)