

Una carta de amor a tu cuerpo postparto

Querido cuerpo,

Voy a extrañar _____ pero siempre atesoraré la
(tu parte favorita estar embarazada)
memoria. Tu creciste a un humano que fue fortalecido por tu calor y tu nutrición.
La parte más increíble fue _____.
(una parte del proceso que te impresionó)
Eres increíble!

Gracias por siempre cambiar — las muchas formas en que estás en ciclo, te adaptas
y te recuperas son algo para celebrar. Y el poder que tienes para dar vida es algo
hermoso. Mi experiencia en este cuerpo me ha hecho darme cuenta de cómo soy

(una cualidad de la cual estés orgullosa)

No siempre fue fácil. Tuvimos que encontrar nuestro camino a través de

(la parte más difícil del parto)
Pero nos enfrentamos a eso y ahora
estamos aquí. Eso se llama resiliencia, y estoy orgullosa de que lo hicimos.

También quiero agradecerte por _____

(una vez que te sorprendió la fortaleza o la habilidad de sanar de tu cuerpo)

Me sentí tan _____ pero tu me ayudaste a superarlo.
(tus emociones cuando estabas pasando por ese reto)
Tu eres tan increíblemente _____ y me ayudaste a demostrarme a
(característica que admiras de ti)
mí misma que puedo hacer cualquier cosa que me proponga.

Eres capaz de tantos dones y te agradezco todo lo que me has mostrado.

Te amo por toda la fuerza y la valentía que me has enseñado. Tenemos esto!

Sinceramente,

(nombre)

