

Tu Útero No Está Enfermo, Está Hablando

El mensaje emocional detrás
de miomas, quistes y *endometriosis*



Yedith García

TERAPEUTA HOLÍSTICA / BIODESCODIFICACIÓN
/ REGISTROS AKÁSHICOS



CONTENIDO

INTRODUCCION

Tu útero no está enfermo, está hablando.

CAPÍTULO 1

Cuando tu cuerpo deja de obedecer y empieza a hablar

CAPÍTULO 2

El útero: mucho más que un órgano

CAPÍTULO 3

Aguantar: la emoción que más inflama el útero

CAPÍTULO 4

Las emociones que el útero guarda y el cuerpo expresa

CAPÍTULO 5

El linaje femenino: memorias ancestrales que habitan en el útero

CAPÍTULO 6

Miomas, quistes, endometriosis y SOP: cuando el útero materializa lo no expresado

CAPÍTULO 7

Escuchar fue el primer paso: cuando el cuerpo pide un acompañamiento más profundo

YO SOY

Yedith García

Yo no llegué aquí por teoría. Llegué por experiencia.

Hace más de diez años deseaba profundamente tener a mi segunda hija. En ese proceso descubrí que tenía quistes en un ovario. El diagnóstico me movió, pero algo dentro de mí me decía que escuchara más allá del miedo. Un mes después, el quiste ya no estaba y mi hija venía en camino.

Ese fue el primer momento en que entendí que el cuerpo no siempre es un enemigo. A veces es un mensajero.

Pero mi historia no comenzó ahí.

Hace 14 años, cuando nació mi primera hija, enfrentamos los síntomas de alergias alimentarias múltiples y acidosis tubular renal. Años después, mi segunda hija recibió los mismo diagnósticos.

Ahí algo volvió a moverse en mí.

Comencé a hacer consciente un dolor profundo que llevaba años trabajando en terapia psicológica: mi herida con mi propia madre. Había avanzado mucho... pero aún cargaba.

Y cuando mis hijas enfermaron, entendí que el cuerpo no solo expresa lo que vivimos. También expresa lo que no hemos terminado de sanar.

Tiempo después, mi propio cuerpo volvió a hablar.

Recibí un diagnóstico de osteoartritis que volvió a sacudirme la vida.

Fue un golpe fuerte.

Ahí hice consciente algo que nunca había cuestionado:

Mi necesidad constante de cargar, de sostener, de hacer por todos.

Cuando empecé a soltar esa identidad, algo cambió.

Con el tiempo, la osteoartritis dejó de estar presente.

No fue magia.

Fue conciencia.



Años después, mientras trabajaba con Registros Akáshicos y Reiki, una sensación insistente surgía dentro de mí:

“Debes sanar tu útero.”

Fui con un ginecólogo. Todo estaba bien.

Pero la sensación no desaparecía.

Hasta que un día, guiada por intuición, asistí a una sanación uterina. Ahí escuché algo que estremeció mi historia:

Mi útero guardaba odio profundo.

Memoria de un abuso sexual vivido en la infancia.

No sabía cuándo.

No sabía cómo.

Pero mi cuerpo sí lo sabía.

Con el tiempo, la información fue llegando.

Descubrí que habían sido cinco años de mi vida.

Y entendí algo que cambió mi camino para siempre:

El útero no guarda solo síntomas, guarda historias no contadas.

Me pregunté muchas veces cómo sanar una herida tan profunda en mi feminidad.

Y un día, después de acompañar a una mujer en sesión, recibí una respuesta clara:

Acompañar a otras a resignificar su historia también es una forma de liberar la tuya. A partir de ahí comenzaron a llegar mujeres con historias similares. Algunas con miomas, otras con quistes, endometriosis, otras con heridas invisibles.

Y con cada proceso nació lo que hoy es el Método La Raíz del Útero. No nació de teoría, nació de la experiencia. Nació de escuchar cientos de historias femeninas que necesitaban ser sostenidas.

Gracias a cada mujer que llegó a mi consulta entendí que el síntoma no es el enemigo, es la puerta.

Y hoy acompaño a mujeres con diagnóstico uterino que saben que lo emocional importa... pero no quieren hacerlo solas.

Si estás aquí, tal vez tu cuerpo también te está mostrando una puerta.

Yedith García

¿Por qué decidí crear un método y no solo dar sesiones?

Con el paso del tiempo entendí algo fundamental:

El dolor uterino rara vez se resuelve en una sola conversación.

Las mujeres que llegaban a mí no necesitaban solo comprensión.

Necesitaban proceso.

Necesitaban estructura.

Necesitaban contención segura.

Así nació el Método Terapéutico Integral

La Raíz del Útero

No como una técnica aislada. Sino como un proceso profundo diseñado específicamente para mujeres con diagnóstico uterino que desean trabajar la raíz emocional del síntoma.

Este método integra:

- Biodescodificación uterina
- Trabajo con linaje femenino
- Liberación de memorias emocionales
- Reprogramación consciente
- Integración cuerpo-emoción

Porque el cuerpo no se fuerza. Se acompaña.

INTRODUCCIÓN

Tu útero no está enfermo. Está hablando.

Si estás leyendo estas palabras, probablemente no llegaste aquí por curiosidad.

Llegaste porque estás cansada.

Cansada de luchar contra tu cuerpo.

Cansada de sentir que tu útero se convirtió en una fuente constante de dolor, incertidumbre o miedo.

Cansada de hacer “todo lo que te dijeron” y aun así volver al mismo punto.

Tal vez llevas años visitando médicos, tomando tratamientos, adaptando tu vida al dolor, normalizando lo que en el fondo sabes que no es normal.

Tal vez te dijeron que “así es ser mujer”.

Tal vez te hablaron de hormonas, cirugías, medicamentos... pero casi nadie te preguntó cómo te sentías viviendo dentro de este cuerpo.

Y en algún momento, silenciosamente, empezó a aparecer una idea que duele más que cualquier diagnóstico:

“Mi cuerpo me está fallando.”

Este libro nace para decirte algo muy distinto.

Algo que quizá nadie te dijo con estas palabras, pero que tu cuerpo lleva tiempo intentando comunicarte:



Hablar no significa gritar castigo.

Hablar no significa que hiciste algo mal.

Hablar no significa que estés rota.

Hablar significa que hay una historia que no ha sido escuchada. Durante años, a muchas mujeres se les enseñó a desconectarse de su cuerpo para poder seguir funcionando. A aguantar, a sostener, a cumplir, a postergar(se). El cuerpo aprendió a callar... hasta que ya no pudo más. Y cuando el cuerpo deja de callar, lo hace de la única manera que sabe: a través de síntomas.

Este libro no busca reemplazar la medicina.

No busca prometer curas mágicas.

No busca darte respuestas cerradas.

Busca algo mucho más profundo y honesto: abrir una conversación contigo y con tu útero.

Aquí no vas a encontrar diagnósticos ni etiquetas nuevas.

Vas a encontrar preguntas.

Reflejos.

Palabras que tal vez no sabías cómo decir, pero que al leerlas vas a reconocer.

Porque cuando una mujer se siente comprendida, su cuerpo deja de gritar tan fuerte.

Este libro es una invitación suave.

A dejar de pelear.

A dejar de exigirte sanar rápido.

A escuchar lo que tu cuerpo lleva tiempo intentando decirte con paciencia infinita.

Si alguna vez sentiste que nadie ve el todo...

Si alguna vez sentiste que tu dolor fue minimizado...

Si alguna vez pensaste que tu cuerpo se convirtió en tu enemigo...

Este espacio es para ti. Aquí no te voy a decir qué hacer. Te voy a invitar a escuchar.

CAPÍTULO 1

Cuando tu cuerpo deja de obedecer y empieza a hablar

Hubo un momento —tal vez no muy claro, tal vez gradual— en el que tu cuerpo dejó de responder como antes. Al principio fue una molestia pequeña. Un dolor que aparecía solo en ciertos días. Un sangrado un poco más intenso. Un cansancio que atribuías al estrés, a la edad, a la vida misma.

Y entonces, poco a poco, quizá no fue poco a poco y fue un evento, una situación, un dolor y tu cuerpo empezó a interrumpirte la vida.

Cancelaste planes.

Te acostumbraste a vivir pendiente de tu ciclo.

Aprendiste a anticipar el dolor.

Normalizaste la inflamación, la incomodidad, la irritabilidad.

Muchas mujeres describen este momento con una frase que duele profundamente:

“Mi cuerpo ya no coopera conmigo.”

Desde la mirada de la **biodescodificación** y la **bioemoción**, el **cuerpo nunca deja de cooperar**. Lo que ocurre es que deja de obedecer órdenes que lo desconectan de su verdad.



El cuerpo no está diseñado para aguantar indefinidamente. Está diseñado para protegerte.

Cuando una emoción no puede expresarse, el cuerpo la expresa.

Cuando una situación no puede resolverse afuera, el cuerpo la resuelve adentro.

Cuando una mujer no se permite sentir, el cuerpo siente por ella.

El útero, en particular, es un espacio profundamente simbólico. No solo guarda la posibilidad de crear vida, sino que representa el territorio femenino, el hogar interno, el lugar donde una mujer se siente segura siendo quien es.

Cuando ese territorio se vive como amenazado —emocional, relacional o simbólicamente— el cuerpo activa respuestas de protección.

Muchas mujeres con síntomas uterinos comparten historias similares, aunque nunca las hayan conectado con su cuerpo:

- Haber tenido que **“aguantar” situaciones** durante años
 - **Sentirse responsables** del bienestar de todos menos del propio
 - Vivir **vínculos donde no hay espacio** para ellas
 - **Callar** para no generar conflicto
 - **Postergar deseos**, límites y decisiones importantes
- Nada de esto es consciente. **Nada de esto es culpa tuya.**



El cuerpo no acusa. El cuerpo adapta.
Desde esta mirada, el síntoma no es el enemigo.
Es el idioma que el cuerpo usa cuando las palabras no alcanzan.
Y aquí aparece una pregunta clave —no para responder ahora, sino para empezar a escuchar—:
¿Qué ha tenido que sostener tu útero durante demasiado tiempo?
No busques respuestas rápidas.
No intentes corregirte.
Solo observa.

Ejercicio suave de conciencia corporal

Lleva una mano a tu abdomen bajo.
No para sanar, no para cambiar nada. Solo para estar.
Respira lento.
Y pregúntate internamente, sin exigir respuesta:
“¿Qué estás intentando decirme?”
A veces el cuerpo no responde con palabras.
Responde con sensaciones.
Con imágenes.
Con emociones.
Todo eso también es lenguaje.
Este libro continuará abriendo ese diálogo, paso a paso, sin forzar, sin invadir, sin empujarte a ningún lugar para el que aún no estés lista.
Porque **escuchar es el primer acto de sanación.**



CAPÍTULO 2

El útero: mucho más que un órgano

Durante mucho tiempo te enseñaron a mirar tu cuerpo en partes. Un órgano por aquí, un síntoma por allá.

Un diagnóstico separado de tu historia, de tus emociones y de tu vida cotidiana.

Así, el útero quedó reducido a una función: menstruar, gestar o “dar problemas”.

Y cuando aparecen los síntomas, la conversación suele centrarse en qué quitar, qué regular o qué extirpar, rara vez en qué está pasando dentro de ti.

Pero el útero no es solo un órgano.

Es un espacio simbólico, emocional y energético profundamente ligado a la identidad femenina.

Desde la mirada de la biodescodificación, el cuerpo no enferma por azar. El cuerpo responde a experiencias vividas que no encontraron otra vía de expresión. Y el útero, en particular, responde a todo aquello que toca el territorio, el hogar interno y la vivencia de ser mujer.

✿ El útero como territorio

Territorio no es solo un lugar físico.

Territorio es:

- Donde te sientes segura
- Donde puedes ser tú
- Donde puedes descansar
- Donde no tienes que defenderte

Cuando una mujer vive durante años con la sensación de:

- “No tengo un lugar propio”
- “Tengo que adaptarme”
- “No puedo soltar”
- “Si no sostengo yo, todo se cae”

Muchas mujeres con síntomas uterinos han sido, sin darse cuenta, el pilar emocional de su sistema: la familia, la pareja, los hijos, incluso el trabajo. Mujeres fuertes, responsables, presentes para todos... menos para sí mismas.

Y aquí aparece una verdad incómoda pero liberadora:

El cuerpo no se inflama para castigar, se inflama para delimitar.

Cuando no hay límites emocionales claros, el cuerpo crea límites físicos.

El útero y la identidad femenina

El útero también está profundamente ligado **a la identidad como mujer**. No solo a la maternidad, sino a la forma en que una mujer se siente habitando su feminidad.

Muchas mujeres atraviesan conflictos silenciosos como:

- Sentirse menos mujer por no poder ser madres
- Haber sido madres sin sentirse listas
- Haber postergado su deseo personal por cuidar a otros
- Haber vivido experiencias donde su cuerpo no fue respetado
- Haber crecido escuchando que “ser mujer es sufrir”

Todo esto se almacena.

No en la mente racional.

En el cuerpo.

El útero guarda memorias emocionales. No como castigo, sino como registro. Cada experiencia no elaborada, cada emoción reprimida, cada duelo no llorado encuentra en el cuerpo un espacio donde expresarse.

Por eso, muchas mujeres dicen:

“No entiendo por qué me pasa esto, si mi vida está bien.”

Pero el cuerpo no responde solo al presente. Responde a la historia completa.

🌿 Cuando el cuerpo habla lo que la boca calló

Hay emociones que aprendiste a no mostrar:

- Rabia
- Tristeza
- Frustración
- Deseo
- Necesidad

Tal vez aprendiste que no era seguro expresarlas.

Tal vez nadie te enseñó cómo hacerlo.

Tal vez te acostumbraste a ser “la fuerte”.

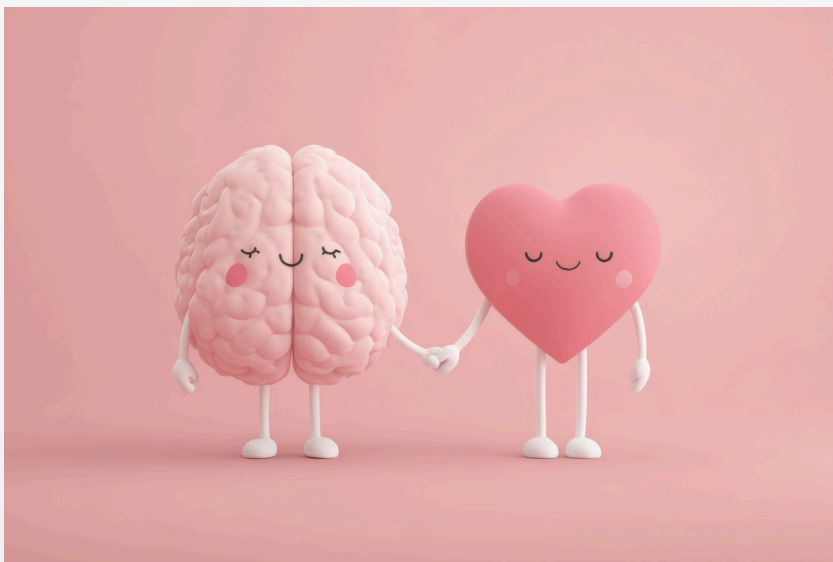
El cuerpo, sin embargo, no sabe fingir.

Cuando una emoción no encuentra salida consciente, el cuerpo la somatiza. **No para dañarte, sino para protegerte del desborde emocional.**

Desde esta mirada, el útero se convierte en un espacio donde se manifiestan:

- Conflictos no resueltos
- Decisiones postergadas
- Pérdidas no elaboradas
- Identidades reprimidas
- Deseos negados

Nada de esto significa que hiciste algo mal. Significa que sobreviviste como pudiste.



✿ Frases internas que muchas mujeres nunca dicen en voz alta
Tal vez alguna de estas resuene contigo:

- “No puedo más, pero tengo que seguir.”
- “Si me detengo, todo se cae.”
- “Mi cuerpo me está fallando.”
- “Antes yo podía con todo.”
- “No tengo espacio para mí.”

El cuerpo escucha estas frases incluso cuando no las dices. Y responde desde su propio lenguaje.

✿ Un cambio de mirada necesario

Entender al útero como algo más que un órgano no significa abandonar la medicina. Significa integrar. Significa sumar una capa de comprensión que muchas veces fue ignorada.

No se trata de buscar culpables.

No se trata de revisar cada recuerdo doloroso.

Se trata de empezar a mirar tu cuerpo con menos juicio y más curiosidad.

Cuando una mujer deja de pelear con su cuerpo, algo se relaja.

Y cuando algo se relaja, el cuerpo ya no necesita gritar tan fuerte.



Ejercicio de autoobservación (sin forzar)

Tómate unos minutos y responde internamente, sin escribir si no quieres:

- ¿En qué áreas de mi vida siento que tengo que aguantar?
- ¿Dónde no me siento segura para ser yo?
- ¿Qué parte de mi feminidad siento que ha sido herida o postergada?



No busques respuestas perfectas. El cuerpo no pide exactitud, pide honestidad.

Este capítulo no pretende darte soluciones. Pretende abrir una puerta: la de mirar a tu útero como un aliado, no como un enemigo.

En el siguiente capítulo empezaremos a hablar de algo clave:

La emoción que mas inflama al útero

CAPÍTULO 3

Aguantar: la emoción que más inflama el útero

Aguantar no suele verse como un problema. Al contrario. Muchas veces es aplaudido.

“Aguanta, tú puedes.”

“Eres fuerte.”

“Siempre sales adelante.”

Y así, sin darnos cuenta, el aguantar se convierte en una identidad.

No como una elección consciente, sino como una forma de sobrevivir.

Pero el cuerpo no fue diseñado para aguantar indefinidamente.

🌱 ¿Qué significa realmente aguantar?

Aguantar no es solo soportar dolor físico.

Aguantar es:

- Callar lo que duele para no incomodar
- Permanecer en situaciones que ya no nutren
- Adaptarte una y otra vez, aunque te pierdas en el proceso
- Sostener emocionalmente a otros mientras te abandonas

Muchas mujeres con síntomas uterinos no se reconocen como víctimas.

Se reconocen como responsables, fuertes, capaces.

Y justamente ahí está la trampa.

El aguantar prolongado crea una tensión interna constante.

Y el cuerpo, especialmente el útero, responde a esa tensión.



🌿 El útero y la acumulación

Desde la bioemoción, el útero es un espacio de retención.

Retiene vida, memorias, experiencias.

Cuando una mujer aguanta emociones que no puede expresar — rabia, tristeza, frustración, miedo— esas emociones no desaparecen. Se acumulan.

El cuerpo no sabe soltar lo que la mente no se permite sentir.

Por eso, muchas mujeres dicen:

“Siento que cargo algo adentro.”

No es solo una metáfora.

Es una vivencia corporal real.

🌿 Aguantar para no perder

Detrás del aguantar suele haber un miedo profundo:

- Miedo a perder una relación
- Miedo a decepcionar
- Miedo a quedarte sola
- Miedo a no ser suficiente

Entonces el cuerpo aprende a sostener lo que la vida se vuelve demasiado costoso soltar.

Desde esta mirada, el síntoma no es el problema.

Es la consecuencia de haber sostenido demasiado durante demasiado tiempo.



🌿 Frases internas que el cuerpo escucha

Tal vez te reconozcas en alguna:

- “No es tan grave.”
- “Podría ser peor.”
- “Ya pasará.”
- “No quiero hacer un problema.”
- “Tengo que seguir.”

El cuerpo escucha estas frases como instrucciones para callar. Y cuando calla demasiado tiempo, habla con dolor.

🌿 Aguantar no es lo mismo que elegir

Aquí hay una diferencia clave:

- Elegir implica consciencia
- Aguantar implica resignación

Muchas mujeres no eligieron vivir así. Se adaptaron porque no vieron otra opción. Eso no es debilidad. Es supervivencia.

Pero llega un punto en que el cuerpo ya no puede seguir adaptándose sin consecuencias.

🌿 El síntoma como límite

Cuando no pones límites emocionales, el cuerpo los pone por ti. Inflamación, dolor, sangrado, cansancio... no son castigos. Son límites corporales.

El cuerpo dice:

“Hasta aquí.”

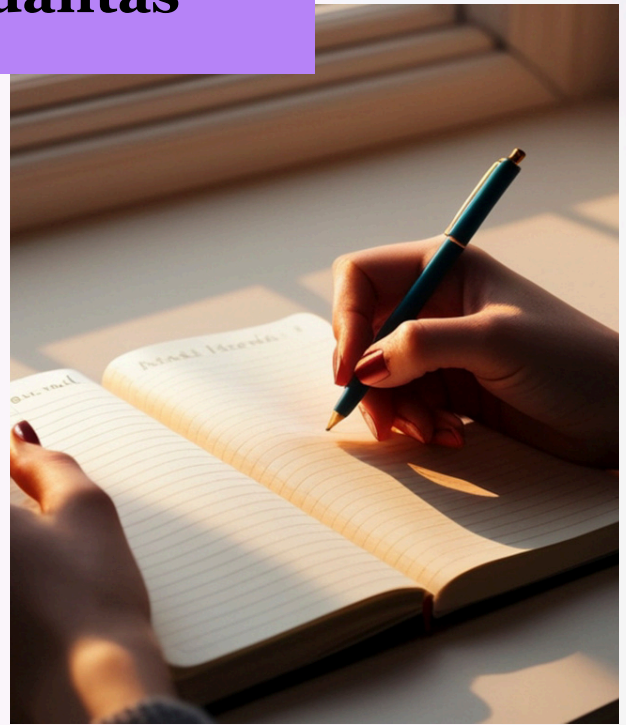
Y muchas veces ese mensaje llega cuando ya no puedes ignorarlo



Ejercicio suave: reconocer dónde aguantas

Sin juzgarte, pregúntate:

- ¿En qué áreas de mi vida estoy aguantando más de lo que puedo?
- ¿Qué emociones no me permito expresar?
- ¿Qué pasaría si dejara de sostenerlo todo?



No respondas desde la lógica.

Escucha lo que sientes en el cuerpo al hacerte estas preguntas. El útero no necesita que te exijas cambiar hoy. Necesita que reconozcas lo que ha estado cargando por ti.

Dejar de aguantar no significa romper tu vida de un día para otro. Significa empezar a escucharte con honestidad.

Cada vez que eliges escucharte, aunque sea un poco, algo en el cuerpo se afloja. Y cuando algo se afloja, el cuerpo ya no necesita tensarse tanto para protegerte.

CAPÍTULO 4

Las emociones que el útero guarda y el cuerpo expresa

El útero no solo es un órgano físico. Es un centro de memoria emocional, energética y simbólica. En él se almacenan vivencias que no siempre han podido ser expresadas con palabras. Cuando esas emociones se callan, se reprimen o se normalizan, el cuerpo comienza a hablar por ellas.

Desde la biodescodificación comprendemos que ningún síntoma aparece al azar. Todo síntoma es una respuesta inteligente del cuerpo a una emoción no resuelta. El útero, por su naturaleza creadora, está profundamente vinculado a emociones relacionadas con la identidad femenina, la seguridad, la pertenencia, el vínculo, el amor, la sexualidad y la maternidad — tanto literal como simbólica.

El lenguaje emocional del útero

El útero se activa emocionalmente cuando una mujer vive situaciones que percibe como:

- Falta de protección
- Desvalorización femenina
- Miedo a perder
- Culpa profunda
- Conflictos con la pareja o la figura masculina
- Dolor relacionado con hijos, abortos, pérdidas o duelos
- Sensación de no tener derecho a sentir placer o disfrute



Cuando estas emociones no se procesan conscientemente, el útero las guarda. No como castigo, sino como un intento de proteger, sostener y sobrevivir.

El cuerpo no juzga. El cuerpo compensa.

Emociones frecuentes asociadas al útero

A continuación, exploramos algunas de las emociones más comunes que el útero suele expresar a través de síntomas:

Miedo

El miedo es una de las emociones más profundas registradas en el útero. Miedo a ser abandonada, a no ser suficiente, a quedarse sola, a perder estabilidad. Este miedo puede venir de experiencias propias o heredadas del linaje femenino.

Tristeza no expresada

Muchas mujeres aprendieron a “ser fuertes”, a no llorar, a seguir adelante sin detenerse a sentir. Esa tristeza no expresada se encapsula en el cuerpo, y el útero suele ser uno de los lugares donde se aloja.

Culpa

La culpa relacionada con decisiones pasadas, relaciones, maternidad, placer sexual o elecciones de vida deja una huella profunda. El útero guarda esa culpa como una forma inconsciente de autocastigo



Rabia contenida

La rabia que no se puede expresar —por miedo, educación o supervivencia— no desaparece. Se somatiza. Muchas veces el útero expresa esa rabia a través de inflamación, dolor o bloqueos energéticos.

Desvalorización femenina

Sentirse menos, no reconocida, no escuchada o no respetada como mujer impacta directamente en el útero. Especialmente cuando esa desvalorización se repite a lo largo del tiempo.

El cuerpo como mensajero, no como enemigo

Uno de los mayores errores es ver al cuerpo como algo que “falla”. En realidad, el cuerpo es un aliado que comunica lo que la mente y la emoción no pudieron procesar.

El útero no enferma para dañar.

El útero manifiesta para liberar.

Cada síntoma es una invitación a mirar hacia adentro, a escuchar con honestidad y a permitir que la emoción encuentre un espacio seguro para expresarse.

La memoria emocional no resuelta

Las emociones que no se sienten completamente no se disuelven. Se quedan activas en el sistema nervioso y en el cuerpo. El útero, por su función de sostén y creación, se convierte en un “contenedor” de esas memorias.

Esto explica por qué, incluso después de años, ciertas situaciones pueden activar síntomas. No es el evento actual, sino la memoria emocional original que vuelve a tocarse.

Mirada desde los Registros Akáshicos

Desde los Registros Akáshicos, el útero es visto como un portal de sabiduría del alma. Muchas memorias que allí residen no pertenecen solo a esta vida. Algunas provienen de:

- Vidas pasadas
- Pactos del alma
- Experiencias no resueltas
- Promesas inconscientes
- Vínculos kármicos

El alma guarda esas memorias hasta que la persona está lista para sanarlas. El síntoma aparece cuando hay suficiente conciencia para hacerlo.

Escuchar sin miedo

Sanar el útero no es forzar, ni luchar, ni “quitar” algo. Es escuchar con presencia. Preguntarte con honestidad:

- ¿Qué emoción no me permití sentir?
- ¿Qué parte de mí fue silenciada?
- ¿Qué historia necesita ser vista?

Cuando una mujer se permite escuchar su útero sin miedo, sin juicio y con amor, comienza un proceso profundo de reconciliación con su cuerpo y su historia.



Ejercicio

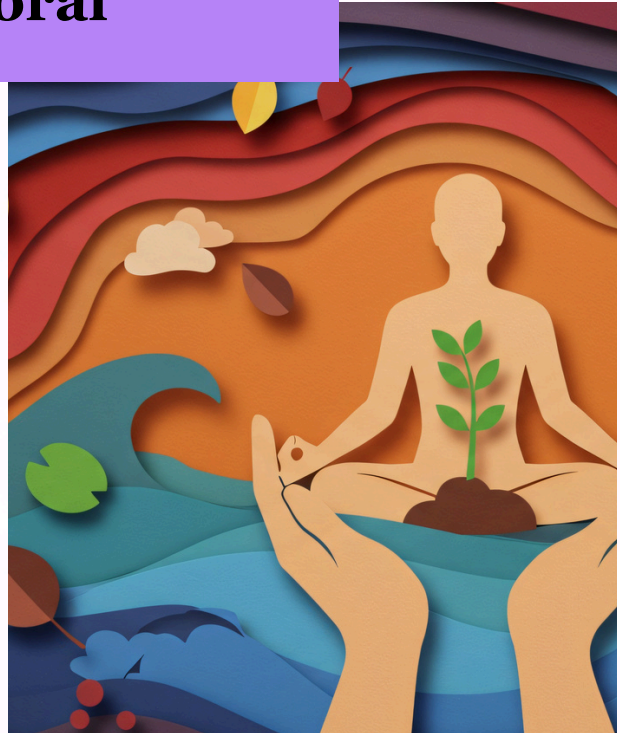
conciencia corporal

Coloca una mano sobre tu vientre bajo.

Respira profundo tres veces.

Y pregúntate internamente, sin buscar respuestas mentales:

- ¿Qué emoción necesita ser escuchada hoy?



Permite que la respuesta llegue como sensación, imagen, emoción o palabra. No la analices. Solo obsérvala. **Ese es el primer paso de la sanación.**

CAPÍTULO 5

El linaje femenino: memorias ancestrales que habitan en el útero

El útero no solo guarda la historia personal de una mujer. También es el archivo vivo del linaje femenino. En él se almacenan memorias emocionales, creencias, miedos y experiencias que han pasado de generación en generación, muchas veces sin ser cuestionadas ni sanadas.

Cada mujer nace dentro de una historia que comenzó mucho antes de ella. La vida que hoy habitas está entrelazada con las vivencias de tu madre, tu abuela, tus ancestras. El útero recuerda lo que la mente no conoce.

La herencia emocional invisible

Desde la biodescodificación, entendemos que heredamos mucho más que rasgos físicos. Heredamos:

- Formas de amar
- Miedos profundos
- Patrones de sacrificio
- Historias de pérdida
- Creencias sobre el rol de la mujer
- Relación con el cuerpo, el placer y la maternidad

Estas memorias no se transmiten con palabras, sino con emociones no resueltas. El útero actúa como un receptor silencioso de esa información.



Las mujeres del linaje y sus silencios

Durante generaciones, muchas mujeres no tuvieron voz. Vivieron:

- Abandonos
- Violencia
- Embarazos no deseados
- Pérdidas de hijos
- Relaciones forzadas
- Renuncia a sus sueños
- Culpa por elegir diferente

Estas experiencias quedaron grabadas como memorias de supervivencia. El cuerpo aprende que sentir, expresarse o desear puede ser peligroso, y el útero guarda esa información como una forma de protección.

Cuando el síntoma no es tuyo... pero vive en ti

Muchas mujeres sienten que ciertos síntomas “no tienen explicación lógica”. Sin embargo, cuando se observa el árbol genealógico, aparece un patrón:

- Mujeres que callaron
- Mujeres que cargaron con todo
- Mujeres que vivieron para otros
- Mujeres que se olvidaron de sí mismas

El síntoma aparece como una forma de decir:

“Esta historia necesita ser vista y liberada.”

No para culpar al linaje, sino para honrarlo y transformarlo.



El útero como portal de sanación ancestral

Desde los Registros Akáshicos, el útero es un portal donde el alma elige sanar no solo para sí, sino para todo el linaje. Muchas mujeres sienten el llamado a trabajar su útero porque su alma decidió cortar ciclos.

Sanar el útero es un acto de amor profundo hacia:

- Las que no pudieron elegir
- Las que no pudieron hablar
- Las que no pudieron sanar

Tú no cargas esta historia por error. La cargas porque tienes la capacidad de transformarla.

Lealtades invisibles

A nivel inconsciente, muchas mujeres mantienen síntomas por lealtad al linaje:

- “Si mi madre sufrió, yo también”
- “No puedo vivir mejor que ellas”
- “No es seguro disfrutar”
- “El amor duele”

Estas lealtades no son conscientes, pero viven en el cuerpo. El útero expresa esa fidelidad silenciosa. Sanar no significa traicionar al linaje. Sanar significa honrarlo desde un lugar nuevo.

Romper el ciclo sin culpa

Liberar memorias ancestrales no borra la historia. La integra. El cuerpo deja de cargar cuando la conciencia reconoce lo que fue y elige algo distinto.

Cuando una mujer sana su útero:

- sana su relación con su cuerpo
- sana su energía creadora
- sana su vínculo con el placer y la vida
- libera a las generaciones que vienen

Ejercicio

conexión con el linaje femenino

Busca un espacio tranquilo.
Coloca una mano en tu vientre bajo.
Respira profundo.
Pregúntate internamente:

- ¿Qué parte de este dolor siento que no es solo mío?
- ¿Qué historia femenina se repite en mi familia?
- ¿Qué emoción fue normalizada en las mujeres de mi clan?



No fuerces respuestas. Observa sensaciones, imágenes, emociones. A veces el cuerpo responde sin palabras.
El acto más sanador es devolver lo que no te corresponde y reconocer con amor que hay cargas que no son tuyas.

Puedes decir internamente:

“Honro la historia de las mujeres antes que yo, pero elijo no cargar con su dolor en mi cuerpo.”

CAPÍTULO 6

Miomas, quistes, endometriosis y SOP: cuando el útero materializa lo no expresado

Cuando una mujer recibe un diagnóstico como miomas, quistes, endometriosis o SOP, suele sentir que su cuerpo le está poniendo una etiqueta. Una palabra que pesa. Una explicación que parece definitiva.

Pero desde una mirada de conciencia emocional, estas manifestaciones no son enemigas. Son formas en las que el cuerpo hace visible algo que lleva tiempo viviendo en silencio.

Este capítulo no busca explicar “qué es” cada condición desde lo médico. Eso ya lo has escuchado muchas veces.

Aquí vamos a mirar para qué aparece, qué mensaje emocional puede estar intentando mostrar el útero cuando crea tejido, inflamación, retención o desorden interno.

El cuerpo no inventa síntomas, responde a historias.

El útero no crea nada al azar.

Cada manifestación es una respuesta adaptativa a una vivencia emocional prolongada.

Muchas mujeres dicen:

“No entiendo por qué me pasa esto”

“Siempre hice todo bien”

“No soy una persona conflictiva”

Justamente ahí aparece una clave importante: no expresar conflicto no significa no vivirlo.

El cuerpo expresa lo que la mujer aprendió a callar.



Cuando el útero crea en vez de soltar

Desde la biodescodificación, las formaciones uterinas suelen estar relacionadas con:

- Duelos no elaborados
- Proyectos frustrados
- Deseos postergados
- Necesidades propias anuladas
- Emociones sostenidas por demasiado tiempo

El cuerpo crea tejido cuando no encuentra otra forma de expresar lo que necesita ser visto.

No es castigo.

Es lenguaje corporal.

Miomas: cuando algo quiere quedarse

Emocionalmente, los miomas suelen relacionarse con:

- Algo que la mujer no pudo concretar
- Un deseo que quedó retenido
- Una maternidad simbólica no expresada (no siempre literal)
- Un proyecto, vínculo o etapa que no pudo cerrarse

Frases internas frecuentes:

- “No era el momento”
- “Tuve que elegir a otros”
- “No podía darme ese permiso”
- “Después será”

El cuerpo dice: “Esto que no nació afuera, vive adentro.”



Quistes ováricos: energía femenina contenida

Los quistes suelen estar asociados a:

- Emociones no expresadas
- Creatividad bloqueada
- Deseo reprimido
- Conflictos con la feminidad o el placer

Muchas mujeres con quistes han aprendido a:

- Ser fuertes
- Resolver
- Sostener
- Controlar

Pero han dejado poco espacio para sentir sin juicio. El cuerpo guarda lo que no pudo moverse emocionalmente.

Endometriosis: cuando el dolor invade el territorio

Desde una mirada emocional, la endometriosis suele aparecer en historias donde:

- El dolor fue normalizado
- La mujer se acostumbró a vivir incómoda
- Hubo invasión de límites emocionales
- Se aprendió a aguantar demasiado

Frases internas comunes:

- “No tengo opción”
- “Así es la vida”
- “Tengo que seguir”

El cuerpo muestra físicamente lo que emocionalmente se vivió: falta de límites y exceso de adaptación.

SOP: desorden interno, exigencia externa

En el SOP suele aparecer un conflicto entre:

- Lo que la mujer siente
- Lo que cree que debe ser

Muchas mujeres viven una lucha interna:

- Entre controlar y fluir
- Entre cumplir y escucharse
- Entre exigirse y descansar

El cuerpo refleja ese desorden interno cuando no hay espacio para integrar ambas partes. Nada de esto define quién eres.

Es importante decirlo con claridad:

Tener una de estas manifestaciones no te define como mujer, no te quita valor, no te hace incompleta.

El cuerpo no está fallando. Está intentando adaptarse.

La culpa no sana, la comprensión sí

Muchas mujeres se preguntan:

¿Qué hice mal?

¿Por qué mi cuerpo?

La culpa cierra.

La comprensión abre.

No se trata de buscar errores, sino de entender procesos.

Preguntas

de auto observación

Tómate un momento y reflexiona:

- ¿Qué parte de mí sentí que tuve que postergar?
- ¿Qué deseo dejé en pausa por otros?
- ¿Qué emoción sostuve demasiado tiempo?
- ¿Dónde aprendí a aguantar en lugar de expresarme?



No necesitas responder todo ahora. El solo hecho de preguntarte ya inicia movimiento. El cuerpo necesita seguridad para soltar.

Cuando una mujer empieza a escuchar su cuerpo sin pelear con él, algo cambia. El sistema se relaja, la tensión baja.

No porque el síntoma desaparezca mágicamente, sino porque el cuerpo deja de sentirse solo.

Miomas, quistes, endometriosis y SOP no son enemigos. Son mensajes. Mensajes que no piden miedo, Piden presencia, conciencia y acompañamiento.

Este libro no busca reemplazar tratamientos ni decisiones médicas. Busca que, pase lo que pase, no te abandones a ti misma en el proceso.

Algo importante que necesito decirte

Leer información puede abrir conciencia.

Pero liberar una memoria uterina profunda suele requerir acompañamiento.

¿Por qué?

Porque muchas de las memorias asociadas a diagnósticos uterinos están ligadas a:



- Lealtades invisibles al linaje femenino
- Culpa inconsciente
- Miedo a perder estabilidad si cambias
- Identidades construidas desde el “aguantar”

Y cuando intentas ir demasiado profundo sola, el cuerpo se protege. No porque no quiera sanar, sino porque necesita seguridad.

El acompañamiento no es dependencia, es contención terapéutica para que el cuerpo pueda soltar sin sentirse en peligro.

No tienes que procesarlo sola.

El Método La Raíz del Útero fue creado precisamente para mujeres que ya tienen diagnóstico y saben que lo emocional importa.

Puedes agendar una sesión de valoración aquí:

CAPÍTULO 7

Escuchar es el primer paso: cuando el cuerpo pide un acompañamiento más profundo

Si llegaste hasta aquí, no fue casualidad. Algo en ti necesitaba leer estas palabras. Algo en tu cuerpo necesitaba ser mirado con más respeto, con más verdad, con menos juicio.

Este libro no llegó para decirte qué hacer.

Llegó para cambiar la forma en que te hablas cuando duele. Y eso, aunque parezca simple, ya es un movimiento profundo.

Este libro no es el camino completo (y no necesita serlo)

Es importante decirlo con claridad y amor: este libro no es un proceso terapéutico completo.

Este libro es una puerta de conciencia.

Un primer “algo no estaba mal en mí”.

Un primer “mi cuerpo no me odia”.

Un primer “quizá no necesito pelear tanto”.

A veces, eso es exactamente lo que el cuerpo necesitaba para empezar a relajarse.

Cuando entender no alcanza, pero ayuda

Muchas mujeres sienten alivio al comprender el mensaje emocional del cuerpo. Pero también aparece otra sensación:

“Ahora entiendo... pero sigo sintiendo.”

Y eso también está bien.

Entender abre la puerta.

Pero integrar suele requerir acompañamiento, tiempo y contención.

No porque estés rota.

Sino porque llevas mucho tiempo sosteniendo sola.

El cuerpo no pide soluciones rápidas, pide presencia. El útero no funciona con prisa.

Funciona con seguridad.

Cuando una mujer se siente escuchada —de verdad—, el cuerpo empieza a mostrar otras posibilidades.

No hablamos de curas milagro.

Hablamos de dejar de vivir en modo supervivencia.

¿Qué es realmente el Método La Raíz del Útero?

Es un proceso terapéutico estructurado de varias sesiones diseñado para mujeres con diagnóstico uterino. No es una sesión aislada donde “te arreglan”.

Es un proceso donde tu historia, tu cuerpo y tu emoción tienen espacio.

De forma simple, suele incluir:

1. Comprensión del síntoma

No solo “qué tienes”, sino:

- ¿Cuándo empezó?
- ¿Qué estaba pasando en tu vida?
- ¿Qué emoción no tuvo lugar?

Aquí el síntoma deja de ser un enemigo y se vuelve información.

2. Escucha del cuerpo y del árbol familiar

Se observa:

- La historia femenina
- Lealtades invisibles
- Patrones repetidos
- Mandatos aprendidos

No para culpar a nadie, sino para entender por qué tu cuerpo habla así.

3. Integración y reprogramación consciente

No como control mental, sino como:

- Nuevas decisiones internas
- Permiso para soltar
- Cambios suaves en la forma de habitarte
- Herramientas para seguir escuchándote

El cuerpo no se fuerza, se acompaña.

No todas las mujeres están listas al mismo tiempo y eso también es parte del respeto.

Algunas leen este libro y sienten paz.

Otras sienten incomodidad.

Otras sienten un llamado claro a profundizar.

No hay una reacción correcta.

Solo hay escucha honesta.

Sanar no es cambiar el cuerpo, es cambiar la relación con él. Tal vez el mayor regalo de este camino no sea “quitar un síntoma”.

Tal vez sea dejar de vivir en guerra contigo.

Cuando una mujer deja de atacarse internamente, algo se acomoda.

No siempre de forma inmediata. Pero sí de forma real.

¿Cómo saber si este proceso es para ti?

Si tienes un diagnóstico uterino y:

- El síntoma vuelve o persiste
- Te reconoces en el patrón de aguantar
- Sientes que hay algo emocional no resuelto
- Sabes que tu cuerpo no es tu enemigo pero no sabes cómo escucharlo

Entonces quizá este libro no llegó para informarte.

Llegó para prepararte.

Un mensaje final para tu útero

Si quieres, coloca una mano en tu vientre y dile internamente:

Gracias por hablarme.

Estoy aprendiendo a escucharte.

Ya no tienes que gritar.

Eso, aunque no lo creas, ya es medicina emocional

Solicita tu entrevista de admisión al Método La Raíz del Útero

Si tienes un diagnóstico uterino y:

- El síntoma vuelve o persiste
- Te reconoces en el patrón de aguantar
- Sientes que hay algo emocional no resuelto
- Sabes que tu cuerpo no es tu enemigo pero no sabes cómo escucharlo

Entonces quizá este libro no llegó para informarte.

Llegó para prepararte.

Antes de ingresar, realizamos una entrevista de valoración para entender:

- Tu diagnóstico
- Tu momento emocional
- Si este proceso es adecuado para ti

Si sientes el llamado, puedes aplicar aquí:

Solicita tu entrevista de admisión aquí

Contáctame

Si este libro llegó a tus manos, no fue por casualidad.
Es una señal de que tu alma está lista para sanar, recordar y reconectar con su esencia divina.

Si deseas profundizar en tu proceso de sanación, recibir acompañamiento personalizado o explorar terapias energéticas como Registros Akáshicos, Reiki, Biodescodificación, meditaciones guiadas y sanación del útero energético, estaré honrada de acompañarte en este camino.

📱 **Puedes contactarme a través de mis redes sociales:**

🔗 Agenda tu sesión o conoce más de mis servicios aquí:

Instagram: @yo.soy.alquimia

Tiktok: yo soy alquimia

Web: yosoyalquimia.mx



✨ Gracias por permitirme ser parte de tu proceso.

Yedith García

Terapeuta Holística | Biodescodificación
| Registros Akáshicos

