

FANNY CONTEMPLO

El mapa de **LA IRA** en las *relaciones*

El mapa de la Ira en las Relaciones

Por **Fanny ConTemplo**

ConTemplo

Lo que encontrarás en este ebook

La ira atraviesa cada una de tus relaciones, aunque pocas veces se hable de ella. En estas páginas descubrirás cómo tu forma de expresarla —tragándola o explotando— impacta en tu pareja, en tus hijos, en tu trabajo y en tu vida social.

También aprenderás a reconocer las trampas de la manipulación y, sobre todo, a mirar tu ira de otra manera: no como enemiga, sino como tu brújula de respeto y autenticidad.

Este es tu mapa.

Índice

Introducción

¿Tu ira es tu enemiga o tu señal?

Capítulo 1

El mapa central de la ira: callar, explotar... o transformar

Capítulo 2

La ira en la pareja: entre el silencio y la distancia

Capítulo 3

La ira en la crianza: lo que tus hijos aprenden de ti

Capítulo 4

La ira en el trabajo: entre el burnout y la “conflictiva”

Capítulo 5

La ira en amistades y sociedad: invisibilidad o aislamiento

Capítulo Especial

La ira y las relaciones abusivas: la trampa del gaslighting y la manipulación

Capítulo 6

El verdadero poder de la ira: respeto, autenticidad y cambio

Cierre

Invitación a la transformación — Bendita Ira

Introducción

¿Tu ira es tu enemiga o tu señal?

Durante años te dijeron que la ira era peligrosa.

Que era un signo de perder el control, de falta de educación, de inmadurez.

Te enseñaron que si la mostrabas serías “la conflictiva”, “la loca”, “la mala persona”.

Y así aprendiste a **callar**.

A sonreír cuando por dentro te hervía la sangre.

A decir “no pasa nada” aunque sí pasara.

A tragarte lo que te dolía para no molestar, para no ser juzgada, para no complicar las cosas.

Pero tanto silencio pesa. Y con el tiempo, lo que parecía calma se convirtió en ansiedad, resentimiento y la sensación de no tener voz en tu propia vida.

O tal vez elegiste el otro camino: el de **explotar**.

Guardaste tanto, acumulaste tanto, que al final estallabas.

Gritos, reproches, discusiones que terminaban en culpa.

Lo que buscabas era que te escucharan, pero lo que conseguías era distancia y miradas que te hacían sentir “otra vez me pasé”.

Dos caminos distintos, un mismo destino: dolor.

Porque callar te borra, y explotar te aísla.

La verdad que nadie te contó

La ira no es tu enemiga.

La ira es la emoción que regula tu dignidad, tus límites y tu lugar en el mundo.

Cuando la reprimes, entregas tu poder.

Cuando la desbordas, pierdes tu conexión.

Pero cuando la escuchas y la expresas con respeto, tu ira se convierte en **una señal**: te muestra lo que importa, lo que necesitas cuidar y hasta dónde estás dispuesta a llegar.

Lo que vas a descubrir aquí

Este ebook es un mapa.

Un mapa que te mostrará cómo tu relación con la ira afecta cada parte de tu vida: tu pareja, tus hijos, tu trabajo, tus amistades... incluso tu manera de relacionarte con la sociedad.

Verás cómo se repiten los mismos patrones:

- Si callas, te vuelves invisible.
- Si explotas, quedas atrapada en la culpa y la autocrítica.
- Pero siempre existe un tercer camino: transformar tu ira en una fuerza clara, respetuosa y poderosa.

Incluye también un capítulo especial sobre **relaciones abusivas**, donde descubrirás cómo la ira puede ser tu brújula para detectar manipulaciones, luz de gas y dinámicas narcisistas... y cómo puede ayudarte a salir de esas trampas con dignidad.

Capítulo 1

El mapa central de la ira

Imagina que estás frente a un espejo. Pero este no refleja tu imagen, refleja la forma en la que expresas tu ira. Y ese reflejo te muestra un mapa claro: dos caminos que parecen opuestos, pero que llevan al mismo lugar de dolor.

Uno de esos caminos es el de **callar**. Aprendiste que lo mejor era contenerte, no mostrar tu enfado para no parecer “mala” o “difícil”. Callar se convirtió en tu manera de sobrevivir. El precio: tragarte lo que te duele, vivir con un nudo en la garganta, sentir que das más de lo que recibes. La calma aparente se convierte en ansiedad, resentimiento silencioso y la sensación de que tu voz no cuenta.

El otro camino es el de **explotar**. Aguantas, acumulas, te sobrecargas... hasta que la gota colma el vaso. Entonces estallas con gritos, reproches o gestos que te hacen sentir después culpable. Lo que buscabas era ser escuchada, pero lo que recibes es distancia, miedo o juicios de los demás. La intensidad momentánea se transforma en vergüenza y aislamiento.

Ambos caminos, callar o explotar, terminan llevándote al mismo lugar: relaciones desequilibradas, desconexión y dolor interno.

Aquí es donde aparece el mapa.

El mapa de la ira: dos patrones que se repiten

Si reprimes tu ira:

- Dices que sí cuando quieres decir no.
- Te tragas tus emociones para “no molestar”.
- Vives con ansiedad y resentimiento.
- En tus relaciones, te vuelves invisible y vulnerable al abuso.

Si explotas tu ira:

- Acumulas hasta que ya no puedes más.
- Tu descarga es intensa y desbordada.
- Te invade la culpa después de cada estallido.
- En tus relaciones, generas miedo, distancia y rupturas.

La verdad incómoda

Ni reprimir ni explotar resuelve nada. Son dos caras de la misma moneda: formas fallidas de relacionarte con tu ira. Una te enferma en silencio. La otra te deja sola en medio del ruido.

La salida: un tercer camino

Existe una manera distinta. No se trata de callar ni de explotar, sino de **escuchar la ira como la emoción que regula tu dignidad y tus límites**. Cuando aprendes a sentirla y expresarla con claridad, tu voz recupera peso. Tu presencia se llena de respeto. Tus relaciones cambian de raíz.

Este tercer camino es el que trabajamos en **Bendita Ira**, porque no basta con saber que reprimes o explotas: necesitas

herramientas para transformar tu patrón y hacer de tu ira una aliada.

En resumen:

El mapa de la ira tiene dos rutas conocidas (callar o explotar) y una ruta oculta (usar tu ira como señal de respeto).

Este ebook te va a mostrar cómo se ven esas rutas en tu pareja, en tu familia, en tu trabajo y en tu mundo... y cómo podrías empezar a caminar hacia la transformación.

Capítulo 2

La ira en la pareja

La pareja es el lugar donde más se pone a prueba tu relación con la ira. Es en la intimidad donde aparece esa parte de ti que calla para no discutir, o la que explota cuando ya no puede más. Y es ahí, en ese espacio tan vulnerable, donde la ira puede convertirse en la emoción que separa... o en la que une.

Cuando tragas tu ira en pareja

Imagina una escena cotidiana: tu pareja llega tarde sin avisar, o toma una decisión sin consultarte. Tú lo notas, sientes un nudo en el estómago, pero lo dejas pasar. Piensas: "mejor no digo nada, no vale la pena discutir". Una, dos, diez veces. Con el tiempo, esa dinámica se instala. Tu pareja asume que todo está bien, porque nunca dices nada. El respeto empieza a diluirse y tu lugar en la relación se vuelve más pequeño. Lo que parecía calma es, en realidad, invisibilidad.

Consecuencias:

- Tu voz no pesa en las decisiones.
- Acumulas resentimiento silencioso.
- Empiezas a sentirte sola, incluso estando acompañada.

Cuando explotas tu ira en pareja

Ahora imagina la otra cara: has acumulado tanto cansancio

y tantas pequeñas molestias que un día todo explota. Una discusión por algo mínimo se convierte en gritos, reproches y frases hirientes. Lo que querías era que te escucharan, pero lo que recibes es silencio, distancia y la sensación de que “otra vez me pasé”.

Consecuencias:

- Tu pareja se aleja para evitar el conflicto.
- Sientes culpa después de cada estallido.
- Se genera un círculo vicioso de tensión y reconciliación forzada.

La transformación posible

La ira en la pareja no tiene que ser un arma de destrucción. Bien usada, puede ser la fuerza que marca el respeto y el espacio de cada uno.

- **En lugar de callar**, aprendes a decir lo que sientes con calma y firmeza.
- **En lugar de explotar**, aprendes a expresar tus límites antes de llegar al desborde.
- **Resultado:** tu pareja te escucha, tu voz pesa y la relación se vuelve más equilibrada.

La ira no tiene por qué separarte: puede ser la emoción que te ayude a construir un amor más auténtico y real.

Esto es lo que trabajamos en **Bendita Ira**: transformar la forma en que experimentas tu enfado para que tus relaciones no se rompan, sino que se fortalezcan.

Capítulo 3

La ira en la crianza

La ma-paternidad y la crianza son un terreno fértil para la ira. Entre las responsabilidades, el cansancio y la exigencia, es fácil sentir que no llegas a todo. Y ahí aparece el dilema: tragarte tu enfado para no herir a tus hijos... o descargarlo sobre ellos cuando ya no puedes más.

El problema es que, hagas lo que hagas, tus hijos aprenden de ti. Y lo que aprenden depende de cómo tú vivas tu propia ira.

Cuando tragas tu ira con tus hijos

Un día estás agotada. Tu hijo hace algo que no te gusta, pero respiras hondo, fuerzas una sonrisa y dices: “no pasa nada”. Lo repites una y otra vez. En realidad, sí pasa: sientes frustración, cansancio, incluso enfado. Pero lo reprimes para no dañarlos.

Lo que no sabes es que ellos lo perciben. Los niños sienten la tensión en el aire aunque no digas nada. Y, sin querer, aprenden que lo correcto es **tragarse lo que sienten**.

Consecuencias:

- Te desbordas por dentro en silencio.
- Tus hijos crecen creyendo que la ira debe ocultarse.
- La casa se llena de calma aparente, pero sin autenticidad.
- Tus hijos crecen creyendo que la ira debe ocultarse.
- La casa se llena de calma aparente, pero sin autenti

ciudad.

Cuando explotas con tus hijos

Otro día, después de mil cosas acumuladas, tu hijo hace algo pequeño y tú estallas. Gritas, te alteras, quizá dices algo de lo que después te arrepientes.

En ese momento, ellos no solo sienten miedo, también reciben un mensaje: la ira es peligrosa, destruye y hace daño. Crecen pensando que sentirla los convierte en “malos”.

Consecuencias:

- Tus hijos se sienten heridos o asustados.
- Tú te quedas atrapada en la culpa y la vergüenza.
- La dinámica se repite: silencio, explosión, arrepentimiento.

La transformación posible

La ira en la crianza no es un castigo ni un defecto: es una oportunidad de enseñar con el ejemplo.

- En lugar de callar, puedes mostrar tu enfado de manera clara y tranquila: “Esto no me gusta, necesito un descanso.”
- En lugar de explotar, puedes reconocer tu límite antes de desbordarte.
- Resultado: tus hijos aprenden que la ira existe, que se puede expresar con respeto y que también puede ser parte de una relación sana.

Tu ira no te convierte en una mala madre: puede ser tu aliada para criar hijos más auténticos y seguros de sí mismos.

En **Bendita Ira** trabajamos precisamente esto: transformar la culpa y la vergüenza en fuerza y autenticidad, para que tu ejemplo sea el mejor regalo que puedes dejarles.

Capítulo 4

La ira en el trabajo

El trabajo es uno de los lugares donde más fácilmente traicionamos a nuestra ira. Porque nos han enseñado que “hay que ser profesionales”, que no se debe perder la calma, que conviene aguantar para no meterse en problemas. Pero ese “aguante” suele pagarse caro.

Cuando tragas tu ira en el trabajo

Tu jefa te encarga una tarea que no te corresponde. O un compañero interrumpe constantemente tus ideas en una reunión. Tú lo notas, te incomoda, pero sonríes y sigues adelante. No quieres parecer conflictiva ni arriesgar tu puesto. Al principio parece que funciona, pero con el tiempo se convierte en un patrón: terminas con exceso de trabajo, sin reconocimiento y con la sensación de que tu esfuerzo no cuenta. Lo que ganas en calma externa, lo pierdes en respeto y energía interna.

Consecuencias:

- Sobrecarga y agotamiento.
- Burnout y falta de motivación.
- Invisibilidad profesional: tu voz no pesa en el equipo.

Cuando explotas en el trabajo

El otro extremo también ocurre. Aguantas tantas pequeñas injusticias que un día respondes con brusquedad. Levantas la voz en una reunión, o contestas mal a un correo.

Ese momento de desahogo se vuelve en tu contra: ahora eres “la conflictiva”, “la difícil”, la que no sabe trabajar en equipo.

Consecuencias:

- Daño a tu reputación profesional.
- Aislamiento del equipo.
- Pérdida de oportunidades de crecimiento.

La transformación posible

La ira en el trabajo no tiene que hundir tu carrera. Al contrario: puede ser la emoción que te dé **credibilidad y autoridad**.

- **En lugar de callar**, puedes usar tu ira como señal de que es hora de poner un límite: “Esto no es parte de mi rol, necesito que lo revisemos.”
- En lugar de explotar, puedes expresar lo que no funciona con firmeza y respeto.
- Resultado: recuperas tu energía, tu voz se escucha y tu liderazgo crece.

El respeto en el trabajo no se consigue aguantando en silencio ni explotando de golpe, sino **aprendiendo a comunicar tus límites con claridad**.

En **Bendita Ira** enseñamos a usar esta emoción como herramienta de liderazgo personal: para prevenir el burnout, ganar visibilidad y marcar un lugar justo en el mundo laboral.

Capítulo 5

La ira en amistades y sociedad

Más allá de la pareja, los hijos o el trabajo, también vivimos la ira en nuestros círculos sociales: amistades, familia extendida, grupos, comunidades. Y ahí, del mismo modo, tendemos a tragarnos lo que sentimos o a explotar cuando ya no podemos más.

Cuando tragas tu ira en amistades

Una amiga llega tarde siempre que quedáis. Otra te llama solo cuando necesita algo. Tú lo notas, te molesta, pero piensas: *“mejor no digo nada, no quiero líos”*.

El resultado es que tus amistades toman más de lo que dan, y tú te quedas con la sensación de que tu tiempo y tu energía no valen. Con tal de evitar el conflicto, te vuelves invisible incluso entre quienes más quieres.

Consecuencias:

- Te sientes poco valorada.
- Resentimiento silencioso.
- Relaciones desiguales y cansadas.

Cuando explotas con amistades

La otra cara: acumulas tantas pequeñas molestias que un día lo sueltas todo de golpe. Reproches, comentarios hirientes, gritos. Lo que querías era que entendieran cómo te sientes, pero lo que ocurre es que se alejan. Te ven como intensa,

difícil o problemática.

Consecuencias:

- Rupturas o distancias en la amistad.
- Sensación de soledad y de no encajar.
- Culpa por “haber arruinado” el vínculo.

La transformación posible

La ira también puede ser una señal en la amistad y en lo social. No tiene que separarte de los demás, puede ayudarte a crear vínculos más auténticos y equilibrados.

- **En lugar de callar**, expresas lo que necesitas desde el respeto: “No me siento cómoda cuando solo me llamas para favores.”
- **En lugar de explotar**, reconoces tu malestar antes de llegar al límite.
- **Resultado:** amistades basadas en reciprocidad, donde tu voz tiene peso y tu tiempo se respeta.

Tu ira es la emoción que te recuerda que **también mereces ocupar tu lugar en el mundo.**

En **Bendita Ira** trabajamos esta dimensión social: aprender a dejar de ser “*la amiga invisible*” o “*la amiga conflictiva*”, y convertirte en alguien que se relaciona desde la autenticidad y el respeto mutuo.

Capítulo Especial

La ira y las relaciones abusivas

No todas las relaciones son justas. Hay vínculos —de pareja, familiares o laborales— donde alguien busca controlar, manipular o dominar al otro. En esos entornos, la ira se convierte en la emoción más peligrosa de reprimir... y la más fácil de manipular cuando explota.

La ira y las relaciones abusivas: la trampa del gaslighting y la manipulación

Ella se llamaba Laura.

Al principio, todo parecía perfecto: su pareja era atenta, encantadora, siempre con una palabra dulce en la boca.

Pero poco a poco empezaron las grietas invisibles: comentarios sutiles, pequeñas críticas, un “estás exagerando” aquí, un “eso nunca pasó” allá.

Laura empezó a dudar de sí misma. Cada vez que algo la incomodaba, se lo tragaba. Pensaba que quizá era demasiado sensible, que el problema estaba en ella. Callaba para no discutir. Callaba para mantener la paz.

Pero el silencio no la protegía: la volvía más vulnerable.

Porque cada vez que callaba, él tenía más poder.

Y cuando, después de tanto acumular, Laura explotaba, él tenía la respuesta perfecta:

—¿Ves? Estás loca. Siempre exageras. Tú eres la que arruina todo.

Así, Laura quedaba atrapada en la trampa: si callaba, perdía su voz; si explotaba, quedaba como la culpable.

El patrón oculto

Esto no solo le pasa a Laura. Pasa en muchas relaciones de pareja, en familias, incluso en entornos laborales.

Son dinámicas donde alguien manipula y controla, y donde tu ira, en lugar de salvarte, se convierte en el arma que usan contra ti.

Cuando reprimes tu ira en una relación abusiva

Imagina que alguien constantemente minimiza lo que sientes:

- “Estás exagerando.”
- “Eso no pasó así, lo inventas.”
- “Tienes la culpa de todo lo malo que ocurre.”

A esto se le llama luz de gas (gaslighting): te hacen dudar de tu propia percepción de la realidad. Y cuanto más reprimes tu ira para evitar el conflicto, más fácil eres de manipular.

Consecuencias:

- Pierdes confianza en ti misma.
- Te vuelves dependiente del abusador para validar lo que sientes.
- Poco a poco, entregas tu poder.

Cuando explotas tu ira en una relación abusiva

Los manipuladores saben cómo llevarte al límite. Provocan, tensan, presionan... hasta que explotas. Y en ese momento ocurre la trampa: usan tu explosión como prueba de que "eres inestable", "estás loca", "eres la mala de la película".

Consecuencias:

- Te hacen sentir culpable por reaccionar.
- Refuerzan su control: tú quedas como la culpable, ellos como la víctima.
- Terminas atrapada en un círculo de manipulación y vergüenza.

La salida: tu ira como señal de dignidad

Aquí la ira sana no es un lujo, es una necesidad.

- **Cuando la escuchas**, notas antes las señales de abuso.
- **Cuando la expresas con claridad**, marcas límites que protegen tu dignidad.
- **Cuando la usas como señal**, recuperas tu poder personal y tu voz.

La ira es la emoción que te dice: "Esto no está bien. Esto no lo mereces. Aquí hay que poner un límite." Y aprender a honrarla puede ser el primer paso para salir de la trampa de la manipulación.

En **Bendita Ira** trabajamos este aspecto de forma profunda, porque muchas veces el patrón de callar o explotar no solo afecta a la vida cotidiana: puede determinar si te quedas

atrapada en dinámicas abusivas o si recuperas tu libertad y tu fuerza.

Capítulo 6

El verdadero poder de la ira

Hasta aquí has visto cómo la ira puede dañar tus relaciones cuando eliges los extremos: callar o explotar. Pero lo más importante no es lo que la ira puede romper, sino lo que puede **construir** cuando aprendes a usarla como una señal.

La ira no es violencia.

La ira no es descontrol.

La ira es energía vital, fuerza interna, un grito que dice: “Esto importa. Aquí hay un límite.”

La ira como reguladora del respeto

En cada relación —ya sea con tu pareja, tus hijos, tus colegas o tus amigos— siempre hay un juego de respeto.

- Si callas tu ira, el respeto se diluye: otros deciden por ti, invaden tu espacio.
- Si explotas tu ira, el respeto se fractura: los demás se protegen de ti en vez de escucharte.
- Si expresas tu ira con claridad, el respeto se fortalece: tu voz pesa, tus límites se entienden, tu lugar queda claro.

La ira como señal de autenticidad

La ira te señala cuando algo no encaja con tu verdad. Cuando sientes ese calor en el pecho, esa tensión en el cuerpo, es tu ser diciendo: “Esto no es para mí”.

Ignorarla te desconecta de ti misma. Escucharla te alinea con lo que de verdad quieres.

La ira como motor de cambio

Piensa en todas las transformaciones importantes de tu vida: salir de una relación que no te hacía bien, cambiar de trabajo, atreverte a decir “basta”. Detrás de esos momentos hubo una chispa de ira.

Esa chispa no destruyó: te movió. Te empujó a reclamar tu lugar.

El verdadero poder

El poder de la ira no está en gritar ni en callar. Está en **marcar tu dignidad, reclamar tu respeto y sostener tu autenticidad.**

Cuando aprendes a relacionarte con tu ira desde ahí, tus vínculos no solo cambian: cambias tú, y el mundo responde a esa nueva versión de ti.

Eso es lo que hacemos en **Bendita Ira**: transformar esa emoción que siempre viste como enemiga en la aliada que te devuelve tu fuerza, tu voz y tu lugar en todas tus relaciones.

Invitación a la transformación

Ahora ya lo has visto: la ira atraviesa cada rincón de tu vida. Está en tu pareja, en la crianza de tus hijos, en tu trabajo, en tus amistades... incluso en tu manera de posicionarte en el mundo.

Cuando eliges **callar**, pierdes respeto y te vuelves invisible. Cuando eliges **explotar**, pierdes conexión y quedas atrapada en la culpa.

Pero existe un tercer camino: **usar tu ira como tu señal**.

La gran verdad

La ira no es tu enemiga.

Es la emoción que te dice: "Aquí hay un límite. Aquí mereces respeto. Aquí necesitas escucharte."

Transformar tu relación con la ira no es solo un cambio emocional:

- Te devuelve tu voz en la pareja.
- Te convierte en un modelo sano para tus hijos.
- Te da credibilidad en el trabajo.
- Te ayuda a construir amistades y vínculos auténticos.
- Te protege frente a abusos y manipulaciones.

La invitación

Este ebook te ha dado un mapa para que te reconozcas. Te mostró dónde estás y qué consecuencias tienen tus patrones. Pero el mapa, por sí solo, no cambia tu vida.

La transformación real ocurre cuando decides recorrer el camino.

Y para eso está mi programa: **Bendita Ira**.

En **Bendita Ira** aprenderás a:

- Dejar de callar sin sentirte culpable.
- Dejar de explotar sin perder el control.
- Escuchar tu ira, transformarla y expresarla de forma clara, respetuosa y poderosa.
- Convertirla en tu mayor aliada para construir la vida y las relaciones que mereces.

Mensaje final

No importa si hasta ahora te has callado o has explotado.

Siempre puedes elegir otra manera.

Siempre puedes transformar la ira en respeto, fuerza y conexión. Eso sí, requiere aprendizaje, reprogramación y entrenamiento. Este es tu momento. Te espero en **Bendita Ira**.

Tu ira no vino a destruirte. Vino a salvarte.

laespiraldecontemplo.es

Soy Fanny ConTemplo.

Filósofa, **Mentora de Consciencia** y directora de la **Escuela ConTemplo**.

Hace 20 años que acompaño a personas valientes a reconectar con su cuerpo, comprender su mente y recuperar la coherencia interna que merecen.

Mi programa estrella es **Bendita Ira**, porque descubrí en mi propia piel que la ira distorsionada está en la raíz de muchas dolencias físicas, bloqueos emocionales y conflictos internos que nadie nos enseña a mirar... ni a transformar.

Yo también viví ese infierno silencioso.

Mi patrón era no sentir la ira: estaba desconectada de ella. Por eso no reconocía abusos ni enfrentaba conflictos. Todo lo dirigía hacia dentro: culpa, autocastigos, crítica constante, bulimia... convirtiéndome en mi peor enemiga.

Aunque era profesora de meditación desde los 20 años, no alcanzaba la paz. Porque la verdadera paz implica enfrentar y resolver los conflictos. Y la clave para salir de mi infierno fue esta: **conectar y expresar la ira**, darme permiso para defenderme y poner límites.

Aprendí a usar mi fuego sin apagarlo ni arder... y sin quemar a otros.

Hoy, tras guiar a casi 2000 personas en procesos de transformación profunda, puedo decirte con certeza:

Tu ira no es tu enemiga.

Es la parte de ti que aún no se rinde.

Bendita Ira puede ser el inicio de tu nueva relación con ella.

© 2025 Fanny ConTemplo / Escuela ConTemplo. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este ebook puede ser reproducida o distribuida sin autorización expresa de su autora. Este contenido está destinado a despertar conciencia, no a ser replicado sin alma.

A black and white photograph of a woman with dark hair, wearing a white button-down shirt. A bright yellow horizontal bar is placed across her face, partially obscuring her eyes. The background is a light, textured surface.

FANNY CONTEMPLO

© 2025 FANNY CONTEMPLO / ESCUELA CONTEMPLO. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.
NINGUNA PARTE DE ESTE EBOOK PUEDE SER REPRODUCIDA O DISTRIBUIDA SIN AUTORIZACIÓN
EXPRESA DE SU AUTORA.
ESTE CONTENIDO ESTÁ DESTINADO A DESPERTAR CONCIENCIA, NO A SER REPLICADO SIN ALMA.