

LAS 5 SEÑALES DE ALERTA

(que necesitas conocer)

PARA REPROGRAMAR TU FERTILIDAD

Si estás en tratamiento de fertilidad

Si buscas embarazo natural



Tomás Díaz · Director Centro Meridiano
Llc Acupuntura · Hipnosis Clínica · PNL · Neurobiología de la Fertilidad

Escrito por Tomás Díaz — Método Meridiano
Especialista en Fertilidad, Sexualidad, Acupuntura e Hipnosis Clínica
Santiago de Chile · Edición 2025

2025 Tomás Díaz · Centro Meridiano

Uso y protección del contenido

Todo el material que forma parte de este documento pertenece al Método Meridiano. No puede utilizarse para entrenar tecnologías de inteligencia artificial generativa, ni copiarse, almacenarse o difundirse por ningún medio —digital, mecánico o de reproducción— sin la autorización escrita de su autor, Tomás Díaz.

Cada palabra aquí fue creada para acompañar procesos personales reales, y su valor está en la experiencia humana que busca transformar.

Declaración de responsabilidad

La información contenida en esta guía ha sido desarrollada con rigor, respetando principios de la Medicina Tradicional China, la neuroendocrinobiología, la hipnosis clínica, la programación neurolingüística y más de 25 años de experiencia acompañando a mujeres y parejas en su camino hacia la fertilidad y la reconexión con su cuerpo.

Aun así, cada persona vive un proceso único.

Por eso, las recomendaciones aquí presentadas deben considerarse orientaciones generales que ayudan a crear un estado interno positivo, pero no sustituyen la evaluación ni el acompañamiento médico profesional cuando sea necesario.

El autor no asume responsabilidad por daños o dificultades que surjan del mal uso de esta información. Utilízala con conciencia, como una invitación a escucharte más profundo y a transformar tu bienestar desde dentro.

Hola, soy Tomás. Y quiero que esto sea un nuevo punto de partida para ti.

Después de 25 años acompañando a miles de mujeres en sus procesos de fertilidad, después de ver cientos de casos, ciclos, estimulaciones, pérdidas y milagros, hay algo que tengo absolutamente claro:

La fertilidad se puede re-programar y responde a tu estado interno.

Y eso —**tu estado interno**— es algo que sí podemos reequilibrar.

Mis pacientes llegan con miedo, cansancio, diagnósticos contradictorios y la sensación de que “ya no dan más”.

Y sin embargo... lo logran

- Mujeres de 38, 40, 42 o más...
- Con baja reserva ovárica, mala respuesta, endometrio delgado o FIV fallidas...
- Logran embarazo natural o mejores resultados en sus tratamientos...
- Cuando logramos re-equilibrar su sistema nervioso, su eje hormonal y su estado interno.

Eso es lo que hace el Método Meridiano:

Re-programar tu estado interno para que tu fertilidad pueda funcionar como está diseñada.

Por eso cree esta guía para ti.

En esta guía descubrirás 5 señales claras que tu cuerpo te está enviando para decirte: Necesitas re-programar

Y lo más importante: qué hacer para comenzar a re-equilibrarla desde hoy.

Porque tus exámenes pueden verse “normales” pero tu fertilidad no está funcionando. Y tu embarazo no llega

Si algo he aprendido es que:

La fertilidad no sólo depende solo del ovario.

Depende de todo tu ecosistema interno que puede cambiar :

- tus hormonas,
- tu sistema nervioso,
- tu energía,
- tu circulación,
- tu digestión,
- tu descanso,
- tu respuesta al estrés,
- tus creencias y diálogos internos.

La medicina occidental mira marcadores aislados.

El Método Meridiano mira el mapa completo: el estado real de tu cuerpo, tu mente y tu energía.

1. ¿Tu sueño está alterado?

El dormir como signo de fertilidad

En la Medicina Tradicional China, entre las 2:00 y 4:00 AM se activa un eje energético y neuroendocrino clave:

Es una señal del estado de las hormonas, de la circulación energética y sanguínea y la regulación emocional.

Cuando despiertas a esa hora, tu cuerpo está diciendo:

- “Estoy procesando más estrés del que puedo sostener.”
- “No estoy logrando entrar en descanso profundo.”
- “Tus ovarios no están recibiendo suficiente señal de recuperación.”

Desde la neurobiología del sueño, sabemos que la hormona melatonina regula la calidad ovárica, la sincronización del ciclo y la maduración folicular.

Cuando tu sueño se fragmenta, tu fertilidad pierde sincronía, se desordena.

Señales habituales:

- Te cuesta conciliar el sueño.
- Te despiertas entre 2-4 AM sin razón aparente.
- Sientes que duermes pero no descansas.
- Te cuesta despertar o sientes agotamiento matinal.

Cómo comenzar a reprogramar:

- Reprograma tus hábitos de sueño. Rutina de ir a la cama y despertar a la misma hora .
- Reducir pantallas 45 minutos antes de dormir.
- Alimentación liviana 1 o 2 horas antes de dormir
- Calor local suave en abdomen bajo antes de dormir.
- Visualización de conexión corporal con el soltar y descansar.
- “REPROGRAMA TU FERTILIDAD “



*¿Reconoces algunos de estos signos ?
Puede ser un buen punto de partida.
Un sueño reparador te permitirá
reparar tu cuerpo mientras duermes y
despertar con más energía para
enfrentar un nuevo día*

**2. ¿Tu mente no
se detiene?**

Tu mente como reflejo de tu estado interno

Cuando tu diálogo interno está acelerado, tu sistema nervioso entra en alerta. Y un cuerpo en alerta está en estado de estrés y no descansa bien.

La MTC lo llama estancamiento del Qi. Tu energía no circula bien.

La neurobiología lo llama hiperactivación del sistema de estrés.

En ambos casos, el resultado es el mismo: tu fertilidad y tus hormonas se desregulan.

Señales claras:

- Mente que no se apaga.
- Preocupación constante por “si pasará o no”.
- Estrés anticipatorio (te preparas para el peor resultado).
- Dificultad para sentir calma genuina.

Cómo comenzar a reprogramar:

- Visualización para calmar la mente .
- Técnica 4-8: inhalas 4, exhalas 8.
- Escribir 3 pensamientos que quieres soltar antes de dormir.
- Caminar 10 minutos al aire libre sin celular.
- “REPROGRAMA TU FERTILIDAD “



¿Tienes alguno de estos síntomas ?

Puede ser un buen punto de partida.

Una mente tranquila y capaz de encontrar calma es el inicio de un estado interno positivo, donde el alivio es principal y el estrés desaparece

**3.¿Dónde está
el foco de tu
alimentación ?**

Tu alimentación

Tu alimentación está dirigida a tu peso...
y no a tus ovarios?

La mayoría de las mujeres comen pensando en “cuidar la figura”, pero no en nutrir la fertilidad.

Tu cuerpo no necesita platos perfectos.

Necesita sustancia, calor, circulación, nutrientes reales.

En la MTC, una dieta- alimentación balanceada fortalece el bazo, la energía vital (Qi) y la sangre, que son esenciales para:

- endometrio sano,
- ovulación sincronizada,
- niveles óptimos de progesterona,
- buena respuesta ovárica.

Señales de que tu alimentación no está alimentando a tus ovarios:

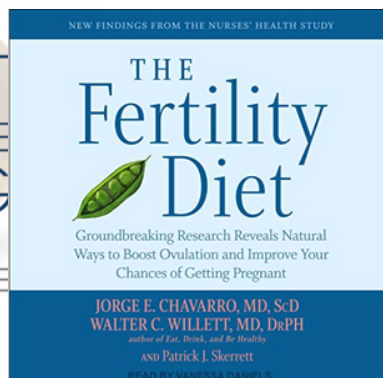
- Mucha ensalada cruda → frío interno.
- Ayunos largos → baja de Qi.
- Comer apurado → mala digestión.
- Obsesión por el peso → falta de nutrición celular.

Cómo comenzar a reprogramar tu alimentación y fertilidad :

- Desayuno bajo en carbohidratos y alto en proteínas siempre.
- Sopas, guisos, platos vivos y densos en nutrientes.
- Evitar alimentos fríos en fase lútea.
- Comer en respiración lenta (mínimo 3 respiraciones conscientes antes del primer bocado).
- Cuidar los peacks de insulina

How the Science of Egg Quality Can Help You
Get Pregnant Naturally, Prevent Miscarriage,
and Improve Your Odds in IVF

IT
STARTS
WITH THE
EGG
REBECCA FEET



Te recomiendo leer :
The fertility diet. J. Chavarro
It starts with the egg. R. Feet.

4. ¿Estresada ?

El estrés te impide descansar

Los procesos de fertilidad son estresantes , lo sabemos.

Tristeza, frustración, miedo al resultado, culpa por “no lograrlo”, comparaciones, presión familiar...

Todo esto no solo afecta tu ánimo.

Afecta tu eje hormonal.

Desde la MTC, las emociones mueven —o bloquean— la energía reproductiva.

Desde la Metodología Meridiano, sabemos que las emociones repetidas crean patrones de respuesta en tu sistema nervioso.

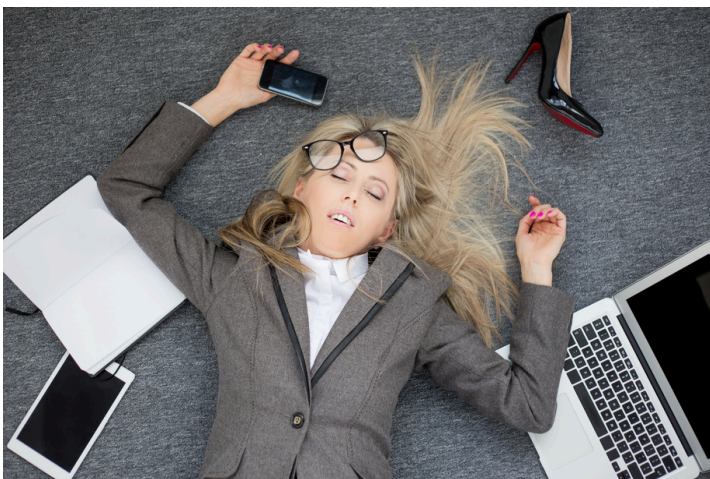
Desde la neuroendocrinología, entendemos que el estrés alto disminuye la progesterona, altera la ovulación y afecta la implantación.

Señales de que las emociones están afectando tu fertilidad:

- Cambios de humor fuertes.
- Llanto fácil o irritabilidad.
- Sensación de “presión en el pecho o abdomen”.
- PMS intenso.
- Pensamientos de fracaso o insuficiencia.

Cómo comenzar a reprogramar:

- Respiración Meridiano “Liberar-Permitir”.
- Colocar calor suave en el vientre al final del día.
- Ejercicios de visualización para soltar el control y aumentar confianza interna.
- Identificar la emoción del día sin juzgarla.



¿Tienes alguno de estos síntomas?

Los procesos de fertilidad son inciertos y estresantes.

Focalizarte en el descanso y en enfrentar los procesos con herramientas positivas te permite ver y experimentar la fertilidad desde otra perspectiva

5. Disminución del deseo sexual

DESEO SEXUAL

¿Qué ocurre en el deseo cuando el sexo se vuelve “funcional”?

El cuerpo sale del placer y entra en rendimiento

Cuando el sexo se programa por calendario, ovulación y resultados, el sistema nervioso deja el modo erótico y entra en modo tarea.

Neurobiología

- ↓ Dopamina (anticipación, juego, curiosidad)
- ↓ Oxitocina espontánea
- ↑ Cortisol (expectativa, presión, evaluación)

El cuerpo ya no pregunta “¿qué deseo?”

Pregunta “¿está funcionando?”

El deseo no se apaga: se inhibe para protegerse del estrés.

El deseo necesita libertad, no obligación

El deseo sexual surge cuando hay:

- Seguridad
- Presencia
- Espacio interno



Las relaciones sexuales dirigidas introducen:

- Anticipación forzada
- Auto-observación excesiva
- Miedo al “fallo”

Resultado: el cerebro asocia sexo = presión. Y el sistema nervioso se retrae.

El cuerpo femenino y masculino responden distinto (pero convergen)

En la mujer:

- El estrés interfiere con lubricación, apertura, receptividad y fantasía.

En el hombre:

- La presión de “tener que” puede afectar erección, eyaculación y deseo.

Ambos cuerpos entran en hipercontrol, enemigo directo del erotismo.

Señales habituales:

- Poco o ningún deseo sexual.
- Se siente como “una tarea más”.
- Desconexión del cuerpo.
- Menor lubricación natural.
- Estrés post-relación (pensamientos como “¿habrá funcionado?”).

Cómo comenzar a reprogramar:

- Re-conectar con el cuerpo desde el placer, no desde la obligación.
- Ejercicio de visualización del útero.
- Masaje tibio en abdomen y pelvis.
- Reprogramación sexual

5 - Pasos para reprogramar tu fertilidad

Reprograma tu fertilidad

1. Un cambio a la vez.
2. Reemplaza hábitos .
3. Enfoca tu mente en lo que si puedes lograr y controlar .
4. Dormir y descansar es el mejor antídoto del estrés.
5. Cuida lo que incorporas en tu cuerpo, alimentación, nutrición.

En Centro Meridiano

1. No trabajamos fuerza de voluntad. Trabajamos capacidad del sistema nervioso. Identificamos un solo nodo de cambio con mayor impacto.Reducimos la exigencia → aumentamos coherencia.
2. Reprogramamos tus hábitos .El cerebro no siente pérdida → siente evolución. Reemplazo → respiración + ritmo + calor → misma dopamina/oxitocina
3. Entrenamos tus mecanismos de control interno, no pensamiento positivo vacío. El estrés crónico nace de intentar controlar lo incontrolable. Separación clara: lo que depende de mí / lo que no.
4. El descanso no es premio. Es tratamiento. Dormir regula cortisol, testosterona, estrógeno, lprogesteron, memoria emocional y fertilidad. Activamos modo parasimpático profundo Dormir no es desconectarse: es reorganizar la vida desde dentro.
5. Nutrición para tu fertilidad Lo que comes afecta neurotransmisores, inflamación y estado emocional.
6. Reprogramar tu sexualidad es un aporte a tu fertilidad

AGENDA TU HORA