



Decodifica
tu vida

Cerutti, Florencia

Decodifica tu vida / Florencia Cerutti. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2025.
208 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1627-2

1. Relaciones de Pareja. I. Título.

CDD 158.1

Decodifica tu vida

© Flor Cerutti 2025

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2025

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200 - editorial@elateneco.com - www.editorialelateneco.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Vicky Guazzone di Passalacqua

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Arte de tapa: Lola Varela

Armado de interior: María Victoria Costas

1ª edición: mayo de 2025

ISBN: 978-950-02-1627-2

Impreso en Printing Books,

Mario Bravo 835, Avellaneda, provincia de Buenos Aires, en mayo de 2025.

Tirada: 4000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor; Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

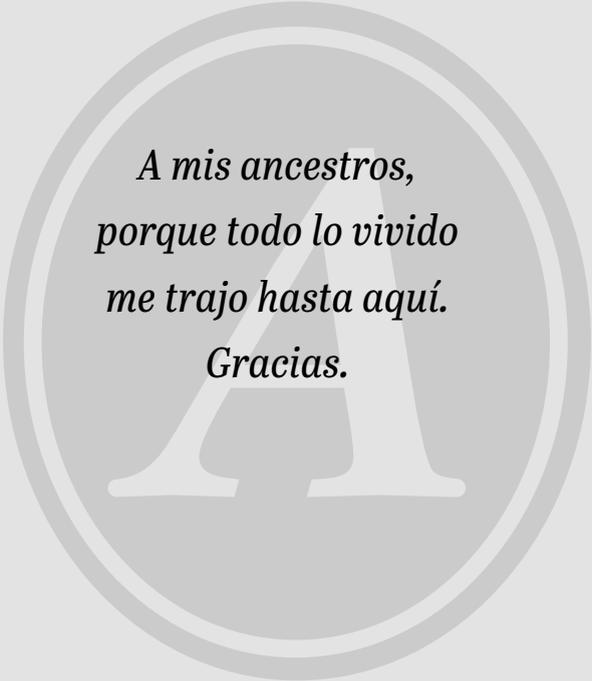
FLOR CERUTTI

Decodifica tu vida

Comprende tu historia y crea todo lo que deseas



A Editorial El Ateneo



*A mis ancestros,
porque todo lo vivido
me trajo hasta aquí.
Gracias.*

Todos los casos de este libro son historias reales,
pero han sido ficcionalizadas para preservar la
privacidad de los consultantes.

Índice

Introducción: La vida que deseas es posible	6
Parte 1: Las bases de la decodificación	20
1. La decodificación como paradigma de vida	21
2. Todos podemos ser diamantes	38
3. Es tiempo de conectar con tus emociones	48
Parte 2: Al reencuentro de tu niño interior	57
4. El poder de la infancia	58
5. Lo que se esconde tras la gestación	69
6. El árbol de la vida: el poder de tu genealogía	79
7. Tras un nuevo sentido	97
Parte 3: La decodificación en cada área de tu vida	107
8. Profesiones: cómo pasar de la reparación a la conciencia	108
9. Los vínculos, un reflejo de nuestra propia historia	125
10. La pareja, el lugar donde reparar y trascender	139
11. Maternidad y paternidad, ¿qué pasa cuando un niño se enferma?	152
12. Dinero y abundancia, cómo crear real valor	166
13. El amor propio, la base de la vida que deseamos	179
14. Sexualidad, la energía sagrada	193
Epílogo: Momento de crear	203
Agradecimientos	205
Bibliografía	206
Biografía	207



INTRODUCCIÓN

La vida que deseas es posible

Era el comienzo de mi segundo año en la Facultad de Derecho. Entraba por una puerta de madera enorme y antigua a una de las universidades más prestigiosas de la Argentina. Muchos jóvenes caminaban por el lugar con sus tapados de paño, bien característicos de futuros abogados. Carteles estudiantiles pegados por todos lados y el olor a café de la mañana me daban la bienvenida, como todos los días. Cargaba mis libros y mi cartera, y estaba parada en la entrada, inmóvil y observando esta escena como si viera una película.

De repente, sentí que mis piernas no podían avanzar. Algo dentro de mí me mantenía firme en ese lugar como mera espectadora. Tenía 19 años y, mientras miraba a esas personas, pensaba: “En eso me

convertiré cuando termine esta carrera”. Pero una voz interior me susurraba que ese no era el futuro que deseaba.

“Aquí no está tu felicidad”, me decía una y otra vez en mi cabeza. Mis piernas seguían sin moverse, era como si mi cuerpo no pudiera dar un paso más para entrar a la clase que me tocaba ese día.

“¿Qué deseo para mi vida?”, me preguntaba. Tenía la sensación de que en ese lugar nadie se hacía esa pregunta y me sentía una extraña pensando cosas que, a esa edad, pocos se cuestionan. Me invadía una angustia horrible, que inevitablemente aparece cuando el alma se desvía de su propósito.

Había sido abanderada en el colegio, de los mejores promedios, y era la primera hija de mi familia que comenzaba la universidad. Todas las expectativas y miradas estaban puestas en mí. **Había aprendido que el amor que recibía estaba atado a los logros obtenidos.** Una carga que ya no podía sostener, mandatos familiares que me asfixiaban y un deseo que gritaba cada vez con más fuerza en mi interior, diciendo una y otra vez: “Solo quiero ser feliz”.

Esa Flor, inmóvil en medio de la facultad, quería soltar sus libros y salir corriendo. Esa Flor cargaba con demasiados dolores y con un hambre voraz de ser feliz. Si daba un paso más y continuaba estudiando, sabía que estaría cavando mi propia fosa hacia la infelicidad. Si daba un paso atrás, tendría que enfrentar mandatos familiares, sería juzgada, excluida y no comprendida por mi familia. Tenía que elegir: el peso de los mandatos o el peso de los sueños.

Tocar fondo

Imaginarás qué elegí, porque me estás leyendo en este momento, aunque intenté cursar tres carreras universitarias más, para ver si con alguna de ellas lograba cumplir los mandatos familiares. Sentía que si no hacía algo “valioso” sería considerada una vaga, una vergüenza familiar. Pero no pude sostener ninguna de ellas en el tiempo; había una pulsión dentro de mí que quería hacer cosas que hasta ese momento eran tildadas de “raras” e incluso menospreciadas.

Esta fue la primera vez que me sentí excluida de mi mundo. Algo que seguramente has sentido cuando decidiste tomar un rumbo distinto al de tu familia o círculo cercano. Sentirte algo “raro/a” o, como se suele decir, “la oveja negra”, la descarriada, la que toma caminos diferentes y pone en jaque mandatos y creencias muy establecidas. Así me sentía. El mundo me proponía estudiar, trabajar y sobrevivir. Yo, en cambio, me proponía primero ser feliz y encontrar mi pasión y propósito en la vida.

Pero no terminó todo allí, porque al tiempo de haberme animado a ir tras mis sueños, caí en una profunda depresión. Un lugar muy oscuro que me obligó a encontrarme con mis dolores escondidos. No quería salir de mi casa, no encontraba motivación en nada, solo comía y dormía deseando no despertar.

Mi vida ha tenido cosas maravillosas, pero desde muy pequeña y hasta esos jóvenes 19 años había estado rodeada de muertes tempranas y enfermedades difíciles. Un hermano que falleció, abuelos que se fueron muy jóvenes y todo siempre alrededor de enfermedades

donde no se podía hacer nada en el aspecto médico. Me tocó vivir muy de cerca esas situaciones, acompañé y sostuve emocionalmente a mi familia, a pesar de ser muy chica. En medio de la vida, el sufrimiento siempre irrumpía sin previo aviso, llevándose todo por delante.

Y hablo de sufrimiento, que es distinto del dolor. **Sufrimos cuando el dolor se cronifica y parece no tener fin, cuando una y otra vez nos encontramos en el mismo lugar sin comprender muy bien por qué, cuando quedamos instalados allí y sentimos que no hay salida.** Pero en esos momentos también sentí que la vida no podía tratarse solo de sufrir, que las enfermedades no podían ocurrir solo por azar, debía haber un sentido, algo que aprender para cambiar la historia. Estas experiencias me dejaron con una sensación de impotencia tan grande que fueron las que me impulsaron a buscar nuevas respuestas, a comprender la enfermedad desde un nuevo paradigma, a construir otros caminos y cambiar mi historia, creando una vida que hoy está llena de bendiciones y plenitud.

Hay momentos en los que uno siente que ya no hay nada más que perder, y eso fue lo que me pasó. Tenía la sensación de haber perdido mucho: no tenía rumbo, no me vinculaba con mis padres, me alejé de mis amigas, mi pareja me había dejado, varios familiares habían fallecido. Sentía que solo sobrevivía. Me dispuse a pedir ayuda a mi psicóloga, quien me acompañó a salir de toda esa oscuridad, y empecé a mirar la vida con más conciencia y amorosidad. Pero mi alma continuaba sintiendo que algo faltaba, había un vacío que no terminaba de colmarse, y entonces volvían las preguntas.

Mirar el cuerpo con conciencia

“¿Esto es la vida? —me preguntaba todo el tiempo—. ¿Vine solo a sufrir, a vivir en la tragedia, a trabajar, crecer, morir, y así conformarme con lo que toca?”. No tenía sentido para mí. No era posible que se me repitiesen las cosas cuando hacía un esfuerzo mental por no volver al mismo lugar. No era posible que no existiera un minuto de paz o que todo sucediera porque sí, sin motivo y sin nada más que hacer. Estaba decidida a entender el para qué de esto, y no solo a comprenderlo, sino que estaba dispuesta a hacer lo que fuera necesario para que todo cambiara.

Y así empecé a incursionar en distintas terapias holísticas o espirituales, que me fueron reconectando con algo más grande. Siempre supe que somos mucho más de lo que nuestros sentidos físicos perciben, que hay una fuerza superior (cada uno puede llamarla como más lo sienta, sea Dios, Universo, Fuente, etc.) y que nuestro paso por esta vida tiene un propósito.

Luego de unos años, comenzaba a salir de mi depresión, a reencontrarme con mi deseo, a nutrir mi espíritu. Mi vida estaba mucho mejor. Pero, de pronto, mi cuerpo enfermó. Mi sistema digestivo se inmoló para canalizar mis dolores. Y digo se inmoló, porque creo firmemente que nuestro cuerpo habla cuando el alma duele. Lo que empezó siendo una común descompostura, se terminó cronificando en una enfermedad digestiva que me impedía comer de forma normal; tenía diarreas crónicas, vómitos, perdía peso y muchas veces terminaba internada para poder recuperarme.

Mi cuerpo comenzaba a hablar, aunque yo no comprendía muy bien su lenguaje. Y me tocó atravesar la más difícil de las metamorfosis. Todo el tiempo me cuestionaba cómo podía ser que, habiendo hecho un camino espiritual, trabajando sobre mis creencias, meditando y aplicando tantas herramientas más, me enfermara de esa forma. Sentía que no había aprendido nada.

Y mientras la decena de médicos que visitaba me decían que no había mucho por hacer, decidí con total convicción buscar otras respuestas. No entendía cómo había sucedido la enfermedad, pero sabía que, si mi cuerpo estaba enfermo, había algo dentro de mí que pedía a gritos ser escuchado.

Así, conocí la decodificación y, en un abrir y cerrar de ojos, todo cobró sentido. Había encontrado una manera de mirar al cuerpo con conciencia y con amor. Siempre tuve la sensación de que las cosas no pueden ocurrir por casualidad, de que una enfermedad no llega por azar o mala suerte, de que tiene que haber un sentido, porque quien habita esta máquina maravillosa llamada cuerpo es uno mismo.

A medida que iba comprendiendo el significado de cada una de mis enfermedades, no podía dejar de maravillarme de lo increíble de nuestra biología. De cómo se inmola ante un dolor pendiente, expresándose con un lenguaje propio, no como castigo, sino como un camino para reencontrarnos con nuestro Ser esencial.

Comencé a ver el milagro de cómo la enfermedad desaparecía de mi cuerpo. Y cuando digo milagro, no me refiero a algo fantasioso o sobrenatural, sino a que estaba viendo con mis propios ojos cómo

cuando cambiamos y sanamos nuestro mundo interior, el exterior inevitablemente se transforma en algo mejor. Y para mí eso es un hermoso milagro. Si podía cambiar, entonces podía crear.

Encontrar el sentido

Emprendí un viaje que no fue fácil, pero que terminó de afianzar mi transformación. La enfermedad vino a sanarme. Sí, lo digo con estas palabras porque así fue. La enfermedad me puso entre la espada y la pared, ya no podía seguir viviendo una vida con incoherencias, postergando mis sueños, callando dolores, viviendo a medias tintas. Era hora de vivir de verdad, de habitar mi existencia. Mi cuerpo era el lugar donde se había plasmado un mensaje claro: “Ya no te puedes hacer más la distraída. Es hora de mirar lo pendiente”.

Me sané de varias enfermedades en el camino, y la decodificación no solo me acompañó a escuchar al cuerpo, sino que me mostró el sentido de tantos otros conflictos que había vivido en distintas áreas de mi vida. Pude revincularme con mis padres y sanar esa relación, entendí para qué había tenido depresión, mejoré mi autoestima, mi vínculo con el dinero, sané mi relación de pareja y aprendí cómo, a través de la historia de mis ancestros, muchas cosas de mi vida comenzaban a tener otra explicación más allá de lo obvio.

Recorriendo mi árbol genealógico y develando memorias ancestrales, pude encontrarle sentido a tantísimas experiencias que había vivido.

Me parecía increíble cómo desde pequeños sabemos sumar y restar, estudiamos la historia de los países, aprendemos a escribir o a hacer cálculos, pero conocemos poco de quiénes somos, de dónde venimos y cuál es el camino de quienes permitieron nuestra llegada a esta experiencia terrenal. Por eso, en este libro voy a ayudarte a que te reencuentres con tu historia para liberarla y vivir tu vida.

No fue magia, fue conciencia. No fue suerte, fue despertar. Porque un día elegí mirarme y escucharme, y descubrí que podía crear una nueva vida. Me reconocí creadora. Elegí hacerme responsable de construir mi felicidad. Esa Flor tan jovencita no se hubiera imaginado nunca que terminaría escribiendo estas páginas, después de haber convertido su propio camino en uno de inspiración para muchos.

“¿Para qué estamos acá?”, me pregunté una y mil veces. Sabía que mi pasión era comunicar, enseñar y acompañar a otros. No sabía cómo lo lograría, pero mi sueño siempre fue guiando cada paso que di. Recuerdo aquellos días en los que nada de lo que quería se concretaba, esa frustración que a veces nos lleva a abandonar nuestros sueños. Pero cuando la fe y el deseo son inquebrantables, todo llega.

Un método propio

A medida que fui estudiando decodificación y me iba enamorando de ella, me maravillaba ver cómo era posible comprender el mensaje de una

enfermedad física, para, al tomar conciencia, sanar por dentro y por fuera. Pero también iba sintiendo que la enfermedad no es exclusiva del cuerpo físico. Somos seres multidimensionales: somos cuerpo, alma, mente, espíritu, emociones. Y muchas veces esas áreas de la vida también se enferman.

Quizás estás lleno/a de cosas materiales, pero sientes un vacío en el alma que no se llena con nada y la existencia te pesa. O tal vez vives con miedo, angustia, rabia y no encuentras un camino de alivio para todo eso. O sientes que tus vínculos de pareja fracasan, que con tus hijos no logras armonía o que no encajas en tu familia. O que todos los proyectos que te propones nunca se logran o que el camino se te hace más difícil que al resto. O que, a pesar de todo tu esfuerzo y sacrificio, el dinero parece no alcanzar nunca. O tienes secretos que pesan toneladas y que jamás le has podido contar a nadie. O tienes una herida muy escondida, porque te da vergüenza o miedo hablar de ella. O sufres accidentes y tragedias que parecen no tener explicación lógica.

Tengo una buena noticia: la decodificación desde el Método Flor Cerutti® también nos permite abordar y trabajar sobre todo esto. Nuestros dolores e historias no solo se expresan en el cuerpo, sino que también lo hacen en cada experiencia. En la pareja que elegimos, en el trabajo que hacemos, en nuestros estados emocionales, en fin, se manifiestan en todas las áreas de la realidad.

La decodificación desde mi propia metodología es un sistema que fui creando en estos diez años, que reúne no solo las bases biológicas sobre las enfermedades, sino también el impacto en nuestro

inconsciente de las vivencias a lo largo de la vida, el estudio del árbol genealógico o familiar y su influencia en el presente, el impacto de las memorias de la gestación en el vientre materno, la gestión de las emociones, herramientas terapéuticas y mucho más.

La decodificación desde el Método Flor Cerutti® sirve para descubrir la información que está escondida detrás de un conflicto emocional, de la realidad o de un síntoma físico. **Decodificar nos ayuda a encontrar el origen emocional e histórico de lo que nos sucede en la vida o en el cuerpo. Las vivencias a lo largo de la historia que no se gestionan quedan “escondidas” para la conciencia y buscarán salir a la luz a través de experiencias o a través de la biología.** Mi método ayuda a leer esos conflictos o síntomas, y a interpretarlos, para así ver el mensaje evolutivo que traen una enfermedad o conflicto.

Si bien lo defino como un método propio, es mucho más que eso. Es un paradigma desde el cual miro la vida y te invito a mirarla también. En mi propia metodología no observo solo la enfermedad o el conflicto, sino también a la persona, al ser humano que viene en busca de alivio, atravesado por su historia y su contexto. Nunca olvido que hay un alma sintiente a la que no le caben fórmulas o teorías vacías, sino que necesita ser escuchada y guiada con amor.

Acompaño hace años a través de sesiones individuales, de mis cursos y, ahora, de este hermoso libro. Se trata de emprender un viaje del presente al pasado, en el que te iré guiando para que puedas llevar comprensión a aquellas áreas de tu vida que hoy parecen no tener mucho

sentido. Cuando surgen la enfermedad o los conflictos, es probable que estemos viviendo en piloto automático respecto de esa situación. Quien está llevando el mando es nuestro inconsciente, esa parte de nosotros que aloja toda nuestra historia, creencias y vivencias, tanto propias, como ancestrales. Podemos no recordar el pasado; sin embargo, existe, está en alguna parte, y mientras permanezca “escondido” tendrá mucha más fuerza en nuestra vida.

Decodificar es echar luz sobre aquello que está oculto y que, muchas veces, nos gobierna o dirige. Nos da la oportunidad de desaprender lo que nos condiciona, transformarlo en aprendizaje y crear algo nuevo.

Así que no son todas malas noticias. Si bien estamos hechos de historias, tenemos la oportunidad de tomar conciencia de lo que nos sucede en la vida. Y cuando lo hacemos, esta siempre mejora.

De eso se tratará este viaje en el que te voy a acompañar. Te tomaré de la mano y te guiaré para que puedas mirar tu pasado, esta vez no para quedarte instalado/a en él, sino para crecer, evolucionar y crear la vida que mereces.

Durante muchos años, acompañé de modo individual en sesión a miles de personas. Eso me permitió conocer historias, enfermedades, seres humanos hermosos y ser testigo de infinitas transformaciones. Nunca dejan de asombrarme esos momentos en los que me llega un mensaje que dice: “Flor, te cuento que me hice los análisis y ya no tengo más hipotiroidismo”; “Flor, finalmente pude hablar con mi mamá, fue la primera vez que lloramos y me dio un abrazo”; “Flor, estoy embarazada,

ya no hay infertilidad”. La lista sería interminable, pero te prometo que, a medida que sigas leyendo, te vas a encontrar con historias de sanación bellísimas que van a tocar tu corazón. Yo no sano a nadie, es cada ser el que tiene el mérito de haberse animado a mirar sus sombras más tenebrosas para revelar su propia luz. El mérito es personal, lo único que hago es acompañar a recuperar el poder, ese que han olvidado por un rato.

Tuve la gracia de enseñar la decodificación por muchos rincones de Argentina, Uruguay y España. Y con la llegada de la virtualidad a nuestra vida, el camino se expandió mucho más. Hoy acompaño a personas de todo el mundo al reencuentro de su ser. Estos años me han dado una experiencia invaluable y me han enseñado mucho más que cualquier manual.

A través de este libro, te voy a acompañar y a guiar para que también puedas crear una nueva vida. Solo te pediré una cosa antes de comenzar juntos este viaje transformador. Que escojas un cuaderno, pero no cualquier cuaderno, sino uno que sea bello y te identifique, para que se convierta en tu diario creador, donde irás registrando lo que te voy a enseñar y podrás volcar muchos de los ejercicios y rituales que te compartiré.

No importa tu edad, el lugar donde vives, si tienes dinero, si tienes o no pareja, si eres ama de casa o líder de un negocio. Este libro es para todo ser humano que quiera ser auténticamente él mismo. Vas a poder usar la decodificación en cualquier situación que le reste paz a tu vida: una enfermedad física, un conflicto de pareja o vincular, problemas con

los hijos, dilemas de dinero o en tu profesión, conflictos emocionales, como angustia, miedo y mucho más. **La decodificación no se reduce a las enfermedades, se trata de la vida en su totalidad.**

Cómo leer este libro

Ordené este libro en tres partes.

En la primera, aprenderás de un modo muy sencillo de qué se trata la decodificación desde el Método Flor Cerutti® y cómo puede ayudarte a comprender la enfermedad y todas las áreas de tu vida, para así poder transformarlas.

En la segunda parte, te acompañaré al reencuentro de tu niño/a interior, así como también a reencontrarte con tu árbol genealógico, para que puedas resignificar tu historia y crear una nueva realidad.

En la tercera parte, te guiaré por un viaje en el que pasaremos por todas las áreas de tu vida, para que puedas decodificarlas y transformarlas. Vínculos, dinero, pareja, salud y más.

Te propongo una profunda reconexión con tu historia y con tu ser, para sanar el pasado y comenzar a crear la vida que mereces y sueñas.

Hoy, después de años de trabajo interior, de nunca bajar los brazos y de confiar en algo mayor, mi vida es otra. Lejos de ser perfecta, tengo una vida en paz, y eso no es poco. He logrado crear abundancia en todas las dimensiones de mi vida. Pude salir de lugares muy dolorosos y

lo hice sintiéndome bastante sola. Eso me llevó a crear mi profesión y ahora este libro, para que no tengas que atravesar solo/a tu camino de evolución. Y para contarte a través de cada página que crear la vida que deseas no solo es hermoso, sino que es posible.

¡Bienvenido/a!

