


SUPERA UNA RUPTURA EN 7 DÍAS
 sanama

SUPERA UNA RUPTURA EN 7 DÍAS  SANAMA TERAPIAS

SR7Días. KIT DE PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES.

 sanama

La reproducción está prohibida y
es propiedad de Sanama.
Mayte Blanco

3 Tácticas para sobrevivir aL SHOCK tras una ruptura:

TÁCTICA 1: Técnica de respiración 4-7-8.

¿Para qué sirve?

Esta técnica activa tu sistema nervioso parasimpático, disminuye la frecuencia cardíaca y regula la ansiedad.

¿Cómo se hace?

1. Inhala por la nariz durante 4 segundos.
2. Retén la respiración 7 segundos.
3. Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos.
4. Repite este ciclo al menos 4 veces.

TÁCTICA 2: Cierre Digital de 12 Horas (Noche).

¿Por qué lo necesitas?

En la noche, tu sistema límbico está más activo. Por eso aparecen pensamientos obsesivos, impulsos emocionales y ganas de espiar, escribir o idealizar. Esto crea adicción al vínculo.

Tu tarea práctica:

Apaga el teléfono o ponlo de forma que no entren mensajes o llamadas.

Elige 12 horas sin acceso a redes sociales, WhatsApp o fotos compartidas.

- Elimina acceso directo a chats, carpetas o mensajes

TÁCTICA 3: RITUAL DE DESCARGA— “La carta NO enviada”

¿Por qué escribir una carta que no vas a mandar?

Cuando escribes a mano lo que sientes, se produce una conexión directa entre la mano y el

cerebro, creando nuevas rutas neuronales.

Desde la neuroplasticidad, escribir lo que duele, lo que no dijiste, lo que aún pesa... libera energía emocional acumulada.

Instrucciones del ritual:

- 1. Busca un lugar tranquilo, con luz cálida.*
- 2. Prepara tu espacio con una vela, una infusión o aceites esenciales.*
- 3. Pon música suave, instrumental o binaural si lo deseas.*
- 4. Toma papel y bolígrafo (La mente y la mano tienen conexión ancestral)*
- 5. Escribe sin filtro: lo que no pudiste decir, lo que agradeces, lo que dolió, lo que ya no quieres repetir, lo que decides dejar atrás hoy.*
- 6. Una vez escrita, quémala con mucha precaución en un cuenco (si puedes) o rómpela en pequeños trozos con intención.*
- 7. Respira profundo, visualiza luz dorada entrando por tu coronilla... y siente cómo tu sistema energético se vacía de esa carga.*

Has dado un paso valiente al atravesar este ritual.

No todos se atreven a mirar dentro, a cerrar con amor lo que duele y a elegirse desde la consciencia. Tú lo has hecho. Y eso ya te coloca en otro nivel de energía, de claridad... y de merecimiento.

Pero esto es solo el principio.

Ahora que has soltado peso, te invito a dar un paso más: **descubrir por qué sigues repitiendo el mismo tipo de historia emocional, y cómo reprogramarlo desde la raíz.**

Abre el siguiente vídeo y acompáñame en una masterclass poderosa donde te mostraré **el error oculto** que muchas personas cometen tras una ruptura...y cómo evitar que vuelva a pasarte.

Haz clic y prepárate para una revelación que puede cambiar el rumbo de tu vida emocional.

Te espero ahí con el corazón abierto, porque lo mejor está por venir.

Con amor, **Mayte Blanco** Sanama Terapias.

