Cuando no pudiste estar

Un espacio para expresar lo que duele,
honrar lo que viviste y abrazar aquello que quedó pendiente.

Audio de acompañamiento + Workbook
Una pausa para ti, para tu historia y para ese amor que la distancia no pudo borrar.

Dra. Dayyorsem
GENETISTA DE ALMAS

Cuando no pudiste estar

Dedicado especialmente a todos los hermanos venezolanos en el exilio que viven sus duelos a distancia.
Y a todo aquél que necesite drenar...

Dra. Dayyorsem
GENETISTA DE ALMAS

Este espacio es para ti.

Quizás estabas lejos cuando recibiste aquella llamada.

Quizás no pudiste viajar, despedirte, tomar su mano o darle ese último abrazo.

Tal vez llegaste después. O quizás sí estuviste, pero sientes que quedaron cosas sin decir.

Si algo de esto resuena contigo, quiero recordarte algo:

> No haber podido estar físicamente no significa que hayas amado menos.

La distancia, las circunstancias y las decisiones que no siempre dependen de nosotros pueden dejarnos preguntas y emociones difíciles de llevar.

Este pequeño cuaderno no pretende borrar tu tristeza ni darte respuestas que nadie puede garantizarte. Es simplemente un lugar para detenerte, escucharte y comenzar a expresar lo que llevas dentro.

> No tienes que hacerlo todo hoy.

Aquí no necesitas demostrar que estás bien.

Un pequeño espacio para ti

Antes de escuchar el audio y comenzar a escribir:

- Busca un lugar donde puedas estar tranquilo/a.
- Ten cerca papel, lápiz y un poco de agua.
- Permítete avanzar a tu propio ritmo.
- Puedes saltarte cualquier pregunta que hoy te resulte difícil.
- Si una emoción se vuelve demasiado intensa, haz una pausa y busca compañía si la nacesitas.

Hoy quiero regalarme estos minutos porque…

Mi intención para este momento es:

Puedes detenerte cuando lo necesites.

¿Qué es lo que más me duele?

A veces el dolor no está solamente en la pérdida.También está en aquello que no pudimos compartir, en los momentos que imaginamos y no ocurrieron, en las palabras que quedaron pendientes...
Hoy quiero reconocer qué es lo que más me pesa.

Lo que más me duele de no haber podido estar es…

El momento que más me cuesta recordar es…

Algo que hubiera deseado vivir junto a esa persona es…

No tienes que minimizar lo que sientes. Tu experiencia merece un espacio.

Lo que todavía me reprocho

Quizás aparece una frase que se repite una y otra vez:
«Debí haber viajado».
«Tenía que haber llamado».
«Debí ayudar más».
«¿Y si hubiera hecho algo diferente?»

Cuando miramos el pasado desde el presente, podemos olvidar que entonces no conocíamos todo lo que iba a ocurrir. Hoy quiero invitarte a mirar tu historia con un poquito más de compasión.

Lo que todavía me reprocho es…

En aquel momento, mis circunstancias eran…

Algo que hoy sé, pero para aquél momento no sabía, es…

Si alguien que amo hubiera vivido mi misma situación, ¿qué le diría?

No conocías el futuro. Mereces mirar a la persona que fuiste con humanidad.

Si pudiera decirte algo…

No siempre encontramos el momento para expresar todo lo que sentimos. A veces quedan abrazos pendientes, conversaciones inconclusas, agradecimientos, disculpas o simplemente un *«te quiero»* que deseábamos repetir.
Hoy puedes escribir sin preocuparte por cómo suenan tus palabras.

Querido/a _____:

Hay algo que todavía necesito decirte…

Me hubiera gustado que supieras…

Algo que siempre llevaré conmigo de nuestra historia es…

No necesitas enviarlas a ningún sitio. Escribirlas puede ser suficiente por ahora.

La distancia no borra lo vivido

Tu historia con esa persona no comenzó con su partida. Hubo momentos, conversaciones, aprendizajes y pequeños detalles que también forman parte de ese vínculo.
Hoy quiero invitarte a recordar algo más allá de la despedida.

Una memoria que siempre guardaré es…

Algo que aprendí de esa persona fue…

Una costumbre, enseñanza o expresión suya que permanece conmigo es…

Si pudiera elegir un recuerdo para abrazar hoy, sería…

No necesitas recordar solamente los últimos días. También puedes volver a los momentos en los que la vida se compartía.

Hoy quiero honrar tu memoria

No necesitas realizar un gran ritual para recordar a alguien. A veces basta con un gesto sencillo que tenga significado para ti.

Puedes:

- Escuchar una canción que compartían.
- Preparar una comida que te recuerde a esa persona.
- Mirar una fotografía (si te hace bien).
- Escribir una carta.
- Contar una anécdota.
- Cuidar una planta en su honor.

Mi pequeño gesto será…

Quiero hacerlo porque…

No es una obligación ni una despedida definitiva. Es una manera personal de honrar su esencia.

También merezco cuidado

Es posible que durante mucho tiempo hayas estado ocupado/a intentando comprender lo ocurrido, sostener a otros o continuar con tu vida mientras llevabas el dolor en silencio.

Hoy quiero preguntarte algo:

¿Qué necesitas tú?

Algo que necesito darme permiso para hacer es…

Una persona con quien puedo hablar cuando me siento desbordado/a es…

Una pequeña acción de cuidado que puedo regalarme esta semana es…

También mereces recibir el cuidado que tantas veces has intentado ofrecer a los demás.

El amor no termina donde termina la presencia.

Quizás hoy no encontraste todas las respuestas. Quizás todavía hay preguntas, tristeza o palabras que no sabes cómo acomodar.

Y está bien.

No tienes que transformar todo tu dolor en aprendizaje. No tienes que perdonarte de inmediato. No tienes que dejar de extrañar.

Solo quiero que recuerdes algo:

La distancia no invalida tu duelo.

Las circunstancias no definen la profundidad de un vínculo. Y continuar viviendo no significa olvidar a quien ya no está.

Puedes volver a estas páginas cuando lo necesites. Puedes escribir nuevas cartas. Puedes buscar compañía. Puedes darte tiempo.

Y puedes permitirte encontrar pequeños momentos de paz sin sentir que estás traicionando tu recuerdo.

CUANDO NO PUDISTE ESTAR

Un primer abrazo para tu alma.

¿Y si me permites acompañarte más?

Este pequeño espacio fue un primer encuentro contigo y con algunas emociones que probablemente llevabas mucho tiempo guardadas.

Pero tal vez todavía hay cosas que necesitas expresar.

Quizás quieres trabajar esa culpa que vuelve una y otra vez, darle un lugar a la impotencia, escribir las cartas que quedaron pendientes o encontrar herramientas para esos días en los que la ausencia pesa demasiado.

Pensando en todo esto, diseñé un programa completo para ti:

VOLVER A LA PAZ

Un recorrido íntimo de acompañamiento emocional

- 7 audios principales
- Bitácora digital
- Ejercicios de escritura
- Cartas de expresión y liberación emocional
- Rituales simbólicos
- Mapa para los días difíciles
- 3 Audios SOS (para contención de emergencia)

Un espacio para reconocer lo que sientes, honrar tu historia y descubrir, a tu propio ritmo, nuevas maneras de convivir con la ausencia.

Porque no se trata de olvidar. Se trata de aprender a vivir sin dejar de amar.

Si sientes que necesitas continuar este camino, me encantará acompañarte.
[accede al programa aquí]

No tienes que hacerlo todo hoy. Ni tampoco tienes que hacerlo todo solo/a.