



*¿Qué es lo que realmente todavía
no has soltado?*



¿Qué es lo que realmente todavía no has soltado?

Introducción

Cuando una relación termina, solemos creer que lo único que perdimos fue a la otra persona.

Sin embargo, muchas veces seguimos atrapadas no por quien se fue, sino por todo aquello que esa historia representaba para nosotras.

Antes de intentar soltar, primero necesitas comprender qué es exactamente lo que sigue sosteniendo ese vínculo.

Respóndete con calma.

No hay respuestas correctas.

Solo respuestas honestas.

Ejercicio 1

Lo que entregué y aún no he recuperado

Quiero que cierres los ojos por un momento y pienses en esa relación.

No pienses solamente en lo que esa persona te dio.

Piensa también en todo lo que tú entregaste.

Después responde.

¿Qué di tanto en esa relación que hoy siento que me cuesta reconocer en mí misma o devolverme a mí?

Puede ser:

- Mi tranquilidad.
- Mi tiempo.
- Mi energía.
- Mi confianza.
- Mis sueños.
- Mi seguridad.
- Mi alegría.
- Mi capacidad de disfrutar.
- Otra cosa.

Cuando termines de escribir, pregúntate:

¿Cuál de esas cosas puedo empezar a devolverme esta semana, aunque sea con una acción muy pequeña?

Ejercicio 2

¿Qué es lo que realmente me sigue uniendo?

A veces creemos que seguimos unidas a una persona.

Pero muchas veces seguimos unidas a algo mucho más profundo.

Lee cada opción despacio y marca las que resuenen contigo.

Hoy siento que todavía me une...

- ☐ La esperanza de que vuelva.
- ☐ La necesidad de que me pida perdón.
- ☐ La sensación de que di demasiado y nunca recibí lo mismo.

Porque volver a ti no ocurre de una vez.

Ocurre cada vez que dejas de esperar que alguien más te dé aquello que puedes empezar a construir dentro de ti.

web: vivianarosero.com

Instagram: [@vivianaroserooficial](https://www.instagram.com/vivianaroserooficial)