RESPIRA, ESCRIBE Y LIBERA

Guía gratuita para calmar tu mente después de una infidelidad o una ruptura amorosa.

PRIMEROS PASOS PARA BAJAR LA ANSIEDAD



www.MayraAlmanza.com

¿Por qué esta guía?

Después de una infidelidad o una ruptura, la mente no deja de dar vueltas, y el corazón no encuentra descanso.

Las preguntas, el miedo y la confusión parecen no tener fin.

Por eso creé este ejercicio, inspirado en el Método CDRA, que integra cuatro pilares: Conciencia, Dirección, Recursos y Acción Transformadora.

Este primer paso pertenece al pilar de la Conciencia, donde comenzamos a observar con amabilidad lo que sentimos, sin juzgarnos.

Solo necesitas unos minutos para reconectar contigo y empezar a soltar, poco a poco, lo que duele.

Regálate la posibilidad de entrenar tu mente y sanar tu corazón.

Al estar leyendo esto, ya diste el paso más importante: buscar calmarte en lugar de castigarte. Eso también es sanar.

Con cariño, Psic. Mayra Almanza



1



Respira

- Siéntate en un lugar tranquilo.
- Coloca tu mano sobre tu pecho.
- Inhala contando 4, sostén contando 2, exhala contando 6.
  Repite 5 veces.
- Al terminar, di mentalmente: “Ahora me permito soltar un poco de este peso.”

2

✍️Escribe

Toma una hoja y completa estas frases:

- “Lo que más me duele ahora es ..... ”
- “Lo que temo que pase es ..... ”
- “Lo que necesito hoy es ..... ”
- “Lo que aún me da fuerzas es ..... ”
- “Lo que puedo hacer en este momento por mí es ...”

Escribe libremente todo lo que necesites expresar, no importa si repites ideas o si respondes varias veces las preguntas. La intención es sacar de tu mente lo que gira sin parar.

3

Libera

- Lee en voz baja lo que escribiste.
- Dobla la hoja, guárdala en un cajón o destrúyela (esto simboliza que dejas ese peso fuera de ti por hoy).
- Coloca de nuevo tu mano en el pecho y repite 3 veces esta frase: “Esto no me define, es solo una etapa. Estoy aprendiendo a sanar.”

Si es necesario repite el paso 1, respirando nuevamente, ahora repitiendo “Esto no me define, es solo una etapa. Estoy aprendiendo a sanar”.



Tal vez el dolor no desaparezca de inmediato, pero este ejercicio puede ayudarte a calmar tu mente y a dar el primer paso hacia tu sanación.

Cada vez que lo repitas, estarás entrenando a tu mente para reconocer, soltar y tomar distancia del caos interno.
Recuerda: este es solo el primer paso.

Y si hacer esto te dio un poco de calma, imagina lo que podrías lograr trabajando en ti de manera más profunda.

En terapia, te acompaño paso a paso con el Método CDRA, para que puedas sanar desde la raíz, recuperar tu fuerza y volver a confiar en ti.

💫 Sanar no es olvidar lo que pasó, es aprender a mirarlo sin que te duela igual.
Y no tienes que hacerlo sola.
👉 Da el siguiente paso y agenda tu cita conmigo: Haz click aquí

✨ Nota importante
Este recurso es solo una guía inicial. No sustituye la terapia psicológica, pero sí puede ser un apoyo práctico para acompañarte en este momento difícil.