

Guía terapéutica consciente

PERDONAR

CUANDO NO HAY NADA QUE PERDONAR

Una guía para comprender
la rabia, la culpa y el autoperdón
desde el cuerpo y el inconsciente

“SI NO PUEDES PERDONAR,
QUIZÁ AÚN ESTÁS INTENTANDO SOBREVIVIR.”

Pompeya Cabas
Creadora del método Reprogramando Vida

REPROGRAMANDO VIDA • MATERIAL TERAPÉUTICO

RITUAL DE PERDÓN Y AUTOPERDÓN

Cerrar el año en paz

Liberar el cuerpo

Volver a ti

Hay cierres que no se hacen con la mente.

Se hacen con el cuerpo.

Con el alma.

Con la historia que vive en tus células.

Muchas personas creen que no pueden
perdonar.

En realidad, no pueden soltarse de la culpa.

Culpa por haber amado.

Por haber confiado.

Por no haberse ido antes.

Por haberse quedado demasiado.

Por no haber sabido.

Por no haber podido.

Tu mente hizo lo que pudo

para proteger la vida.

No fue debilidad.

Fue estrategia de supervivencia.



El cuerpo no entiende
de explicaciones.

Entiende de
experiencias.

Cuando una emoción
no se expresa,
cuando una herida no
se nombra,
cuando una
decepción se guarda,
el cuerpo la registra.

El perdón libera
energía retenida.

El autoperdón libera
identidad.

Sin autoperdón,
el cuerpo sigue
cargando
aunque “ya haya
pasado”.

Antes de empezar:
Busca un espacio tranquilo.
Apaga notificaciones.
Respira profundo.
Coloca una mano en el pecho
y otra en el abdomen.
No intentes sentir algo especial.
Solo permítete estar.
Este no es un ejercicio mental.
Es un acto de honestidad
interna.





Cierra los ojos por un momento.
Lleva una mano al pecho
y otra al vientre.
Respira profundo tres veces.
Ahora observa:
¿Dónde se siente esto en tu
cuerpo?
¿Es presión, nudo, peso, vacío,
calor?
No intentes cambiarlo.
No lo empujes.
Solo permítele estar.
El cuerpo necesita ser escuchado
antes de soltar.



Lee en voz baja o escribe
lentamente:

Me perdono por las veces en que
no pude verme.

Me perdono por lastimarme
intentando amar.

Me perdono por haber elegido
desde el miedo,
desde la necesidad,
desde la urgencia de pertenecer.

Me perdono por cargar culpas que
no eran mías,
por sostener mandatos heredados,
por ser la fuerte cuando estaba
rota.

Hoy dejo de castigarme por
sobrevivir como pude.

Hoy me elijo desde la conciencia.

Coloca tu mano en el pecho.

Permite que el cuerpo registre
estas palabras.

NO ME PERDONO PORQUE TODO HAYA ESTADO
BIEN.
ME PERDONO PORQUE HICE LO MEJOR QUE
PUDE
CON LA CONCIENCIA QUE TENÍA.

No hagas nada más ahora.

Deja que el cuerpo acomode lo que la
mente ya entendió.

El perdón no siempre se siente liviano al
principio.

A veces se siente silencioso.

Otras, cansado.

Otras, profundamente honesto.

Respira.

No apures el cierre.

La integración también es parte del
ritual.



LA VIDA NO TE EXIGE PERFECCIÓN.

Te invita a volver a tu centro.

A cerrar lo que pesa.

A honrar lo que fue.

A abrir lo que llama.

Hay ciclos que no se cierran con fuerza
de voluntad.

Se cierran con presencia.

Si este ritual despertó algo en ti,
no lo apures.

Escúchalo.

Y si sientes que es tiempo de ir más
profundo,

puedo acompañarte a hacerlo
con respeto, conciencia y cuidado.

Reprogramando Vida
Acompañamiento consciente